— Le 13 novembre, osons la gentillesse —

PSYCHOLOGIES.COM

PSYCHOLOGIES MAGAZINE

N°323 | 4€ | NOVEMBRE 2012

Test
Qu'est-ce qui vous donne envie d'avancer ?

Tobie Nathan
Le psy qui travaille avec les fantômes

Relations
Savoir quand se taire

Enfants
Avons-nous trop recours au psy ?

Première séance
« Je ne désire plus mon compagnon »

IMAGE DE SOI
CE QUE LES BIJOUX RACONTENT DE NOUS

DIANE KRUGER
« J'ai besoin d'être respectée »

Résister à la culpabilité

Déjouer les reproches ... et renoncer à être parfait

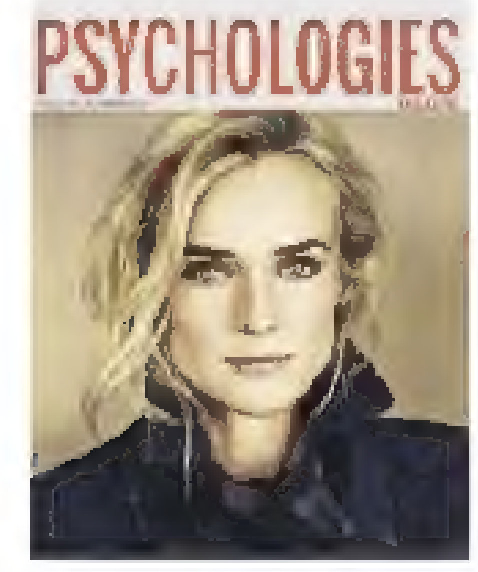




ALIEN
ESSENCE ABSOLUE
Thierry Mugler
LA NOUVELLE
EAU DE PARFUM INTENSE
VOTRE BOUTIQUE EN LIGNE MUGLERSTORE.COM
Relations Clientèle : 01 55 62 25 38 - Photographe : Thierry Mugler

SOMMAIRE

NOVEMBRE 2012



Couverture : Marcel Hartmann/Contour by Getty Images
Stylisme : Claudia Englemann
Coiffure : Perrine Rougemont @Caren using John Frieda
Maquillage : Régine Bedot @Marie France



Les pages signées « communiqué » sont des pages de publicité. Les pages signées « Publimarque *Psychologies magazine* » ou labellisées « Marque responsable » sont des pages de publicité réalisées par l'équipe commerciale de *Psychologies* pour une marque. Ce numéro contient un échantillon collé Yves Rocher sur l'ensemble des exemplaires France métropolitaine (éditions grand format et format poche), un encart posé Galeries Lafayette sur une sélection d'exemplaires kiosques et abonnés (édition grand format), un encart jeté Corolle sur une sélection d'exemplaires kiosques et abonnés (éditions grand format et format poche), un encart posé Pfizer sur les exemplaires abonnés France métropolitaine (éditions grand format et format poche), un encart Disney Hachette Presse sur les exemplaires abonnés payants France métropolitaine (édition grand format), un encart posé *Marie Claire* sur les exemplaires abonnés payants France métropolitaine (édition format poche), un encart posé *La Croix* sur une sélection d'exemplaires abonnés payants (éditon format poche) et des envois de correspondance sur la France métropolitaine et les DOM-TOM.


FUEL FRANCE
VOLVO
SCORE RECORD AU TEST EURO NCAP POUR LA NOUVELLE V40
LA MEILLEURE PLACE NOUS ÉTAIT RÉSERVÉE.
La nouvelle Volvo V40 s'est vue décerner le meilleur score jamais enregistré aux crash-tests Euro NCAP*. Grâce à ses nombreux équipements de sécurité comme l'airbag piéton ou le City Safety, elle est la voiture la plus sûre de sa catégorie.
FOR SAFER CARS
EURO NCAP
www.euroncap.com
TEST 2012
VOLVOCARS.COM/FR
REJOIGNEZ
VOLVO AUTOMOBILES FRANCE
SUR FACEBOOK

SOMMAIRE

NOVEMBRE 2012

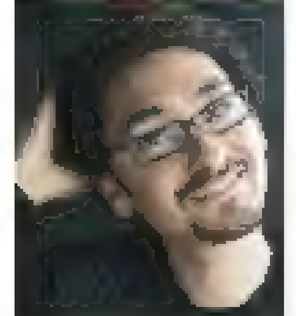
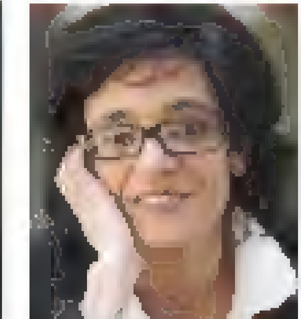


Retrouvez la chronique « Modes de vie ». En quatre minutes, le regard de *Psychologies* sur l'actualité, nos comportements, une tendance… Sur France Info, tous les lundis à 14 h 47, et sur France-Info.com.

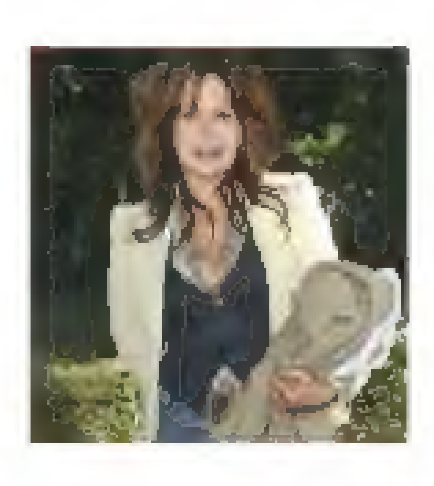

Tobie Nathan



NOS CHRONIQUEURS

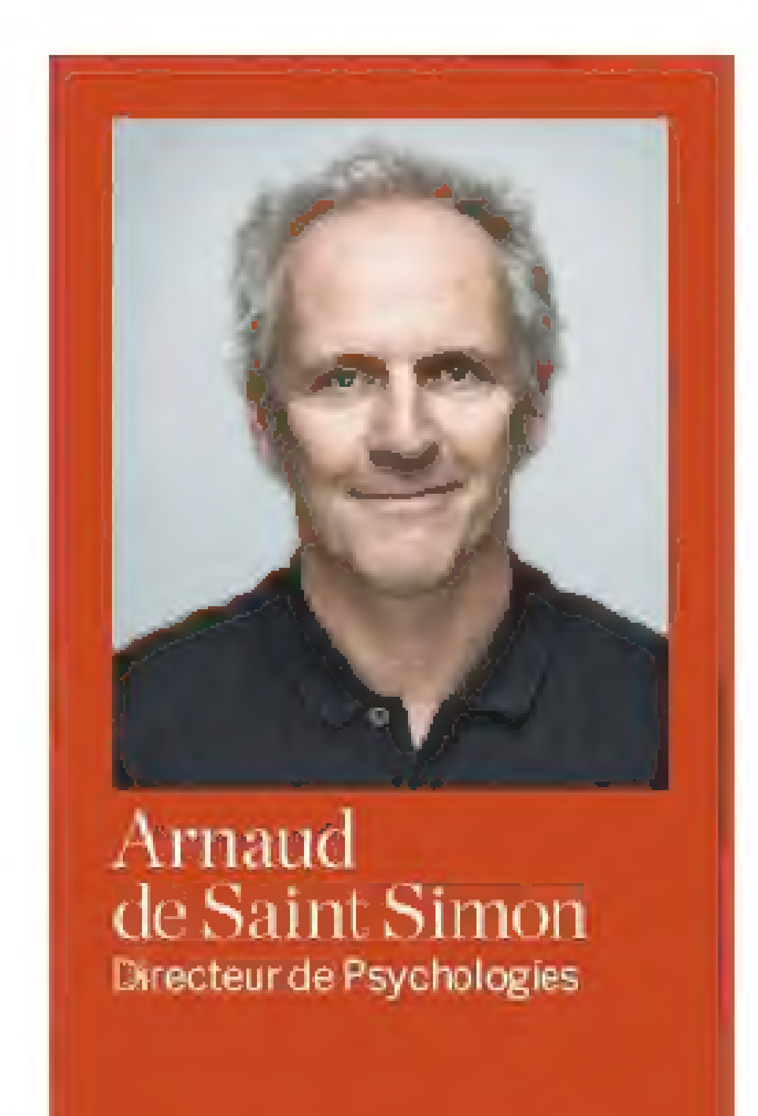




Peut mieux faire

En 2011, à l'occasion de la Journée de la gentillesse, *Psychologies* lançait un appel à plus de bienveillance au travail, recensant une vingtaine de points pour favoriser le bien-être des salariés (lire p. 160). Aujourd'hui, plus de trois cents entreprises l'ont signé, s'engageant à discuter, en interne, des éléments sur lesquels progresser. Psychologies l'a bien entendu signé et cela tombait au bon moment : nous vivions, au sein de la rédaction, comme dans beaucoup d'entreprises, une période difficile de tensions, de malentendus, de méfiance. Je choisis alors de faire appel à deux coachs consultants pour trouver des solutions afin de relancer la dynamique collective. Un lundi d'automne, nous nous sommes tous retrouvés, un peu inquiets, pour la restitution de la mission. Nos accompagnants m'avaient prévenu : le patron est toujours le premier remis en cause. Une invitation à l'honnêteté – on voit toujours mieux les difficultés des équipes que les siennes –, à l'humilité – admettre ses erreurs n'est pas facile – et à l'exemplarité : si je ne change pas le premier, pourquoi les autres le feraient-ils ? La prise de conscience de toute l'équipe fut brutale : difficile de découvrir que l'on sait si mal se parler et s'écouter dans un magazine qui publie à longueur d'années des articles sur les relations et la communication... Après le grand déballage vint le temps de réaffirmer le projet d'entreprise (une des clés de la bienveillance en temps de crise : franchise et clarté sur les objectifs), de réfléchir ensemble aux règles du fonctionnement collectif, puis de prendre chacun un engagement individuel. Ce premier travail concret sur la bienveillance a été salutaire. Nous avons réalisé que les cordonniers sont souvent les plus mal chaussés ; que résoudre les problèmes d'organisation ne suffit pas si des comportements individuels l'empêchent de fonctionner ; que le bien-être au travail est plus qu'une question éthique, c'est un enjeu de créativité et d'efficacité. Nous avons aussi pris conscience que, paradoxalement, l'excès de bienveillance peut générer du stress et du conflit quand, pour préserver l'autre, on évite les sujets de désaccord (lire p. 154). Au terme de cette journée de partage, nos liens se sont resserrés. Pas dans la fusion, mais avec une certaine indulgence les uns envers les autres. Nous n'avons évidemment pas tout résolu, mais nous avons fait un immense pas : la situation s'est clarifiée et le chemin à accomplir ensemble a été partagé. Mais surtout, rien ne remplace de faire notre propre expérience des sujets que nous traitons. J'attends vos réactions sur arnaudss@psychologies.com.



RUDY WAKS POUR PSYCHOLOGIES

Arnaud de Saint Simon
Directeur de Psychologies

PSYCHOLOGIES

Siège social : 149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex. Tél. : 01 41 34 60 00. e-mail : magazine@psychologies.com

Président du Directoire : Arnaud de Saint Simon. Assistante : Stéphanie Besson (01 41 34 83 71) stephanie@psychologies.com

Conseil de surveillance. Président : Jean-Louis Servan-Schreiber (assisté de Sophie Bertin) **Vice-président :** Bruno Lesouëf **Membres :** Perla Servan-Schreiber, Damien Dufour, Delphine Grison, Edward Russo

MAGAZINE

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro
Éditrice déléguée : Nadine Vitu (83 76) nadine@psychologies.com

• Rédaction

Directeur de la rédaction : Arnaud de Saint Simon (83 71)
Directrice déléguée de la rédaction : Laurence Folléa (83 47) laurence.f@psychologies.com
Rédactrice en chef : Violaine Gelly (83 48) violaine@psychologies.com
Directrice artistique : Hanifa Tatem (83 15) hanifa@psychologies.com

Rédactrices en chef adjointes : Isabelle Artus, ÊTRE BIEN (83 56) isabelle.a@psychologies.com, Patricia Salmon Tirard (83 55) patricia@psychologies.com

Chef de service : Laurence Lemoine, VIVRE ENSEMBLE (83 41) laurence@psychologies.com

Rédacteurs : Hélène Fresnel (reporter) (83 51) helene.f@psychologies.com, Cécile Guéret (83 54) cecile@psychologies.com, Flavia Mazelin Salvi flavia@psychologies.com, Erik Pigani (chef de rubrique) (83 53) erik@psychologies.com, Isabelle Taubes (conseil psy de la rédaction) (83 52) isabelle@psychologies.com

Assistants de la rédaction : Gilles Rouault (83 47) gilles@psychologies.com
Audrey Tropauer, ÊTRE BIEN (83 58) audrey.t@psychologies.com

Chroniqueurs : Hélène Darroze, Vinciane Despret, Cynthia Fleury, David Foenkinos, Claude Halmos, Marie de Hennezel, Jean-Claude Kaufmann, Michela Marzano, Charles Pépin, Voutch

Collaborateurs : Anne Laure Gannac (divan) ; Christine Baudry, Laurent Bègue (air du temps) ; Elsa Godart, Christilla Pellé-Douël, Christine Sallès, Marie-France Vigor (livres) ; Philippe Rouyer (cinéma) ; Anne Landhon (parents) ; Agnès Rogelet (voyages) ; Marie-Laurence Grézaud (être bien) ; Valérie Péronnet, Anne B. Walter (première séance) ; Safia Bouda (SR)

Chef du service photo : Paule Fattaccioli (83 09) paule@psychologies.com, adjointe Fathia Djarir (83 12) fathia@psychologies.com

Chef de studio : Emmanuelle Mondor (83 05) emmanuelle@psychologies.com

Maquettiste : Gérard Gretcharovsky (83 04) gerard@psychologies.com

Secrétaire générale de la rédaction : Camille Dallier (83 35) camille@psychologies.com

Première secrétaire de rédaction : Laure Weil-Rabaud (83 34) laure@psychologies.com

Secrétaires de rédaction : Christophe Dinocheau (83 21) christophe@psychologies.com, Philippe Munier (83 20) philippe.m@psychologies.com

Conception graphique : Hanifa Tatem et Emma Huon-Rigaudeau

• Diffusion et communication

Directrice marketing direct : Sandrine Mascle (88 35), avec Claire Rondel (65 68)
Directrice de promotion : Nicole Frêné (83 77) nicole@psychologies.com

GESTION

Contrôleur financier : Audrey Cahan (63 57)
Chef de fabrication : Alain Boris (78 80)
Responsable copyright et diversification : Tanja Duhamel (83 59) tanja@psychologies.com

INTERNET

PSYCHOLOGIES • com 9, place Marie-Jeanne Bassot, 92300 Levallois-Perret

Rédactrice en chef : Laurence Ravier (99 87) laurence.r@psychologies.com
Journalistes : Margaux Rambert (99 89) margaux@psychologies.com, Anne-Laure Vaineau (99 08) anne-laure.v@psychologies.com, Elyane Vignau (99 06) elyane@psychologies.com
Éditrice déléguée : Bergamote Bazerolle (99 56)
Développeur : Sébastien Gaillard (99 17)
Responsable marketing et partenariats : Florence Kaighobadi (99 34)

• Vente au numéro

Vente au numéro (réservé aux dépositaires et aux diffuseurs) : Antoine Boiron, Isabelle Fargier (72 34) isabelle.fargier@lagardere-active.com
Distribution : Transport Presse **Photogravure :** Compos Juliot (75)
Imprimé en France : Maury Imprimeur (45)
Dépôt légal : novembre 2012 **ISSN :** 0032-1583 **Commission paritaire :** n° 0613 K 83442

RÉGIE PUBLICITAIRE

Lagardère Publicité, 10, rue Thierry-Le-Luron, 92300 Levallois-Perret
Présidente : Constance Benqué. Directeur général : Philippe Pignol
Directrice générale adjointe : Caroline Pois
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro

• Publicité magazine

Directrice commerciale adjointe : Sophie Gabriel (92 86) Sophie.Gabriel@Lagardere-Pub.com
Directeurs de marques : Andrea Acquaviva (92 99) andrea@psychologies.com, Floriane de La Villarmois (92 97) floriane@psychologies.com, Frédérique di Manno (83 62)
Planning : Marie-Ange Leite (83 96) MarieAnge.Leite@Lagardere-Pub.com
Assistante commerciale : Sylvie Patout (92 88) Sylvie.patout@lagardere-pub.com

• Publicité Internet

Directrice commerciale adjointe : Sophie Gabriel (92 86) Sophie.Gabriel@Lagardere-Pub.com
Directrice de publicité : Élodie Dratler (92 95) elodie@psychologies.com
Directrice de marques : Pom Madendjian (82 81) pom@psychologies.com

• Le Cahier du mieux-vivre

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Pour joindre directement votre correspondant, composez 01 41 34 suivi de son numéro

Directrice commerciale : Régine Pacall (76 39) regine@psychologies.com
Assistante : Thérèse Herrero (76 43) therese@psychologies.com
Directrice de clientèle Thérapies : Nathalie Mercereau (76 42) nathalie@psychologies.com
Directrice de clientèle Bien-être : Alice Cohen (76 40) alice@psychologies.com
Chef de publicité : Stéphanie Lacroix (76 41) stephanie.l@psychologies.com

INTERNATIONAL

149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
Éditrice déléguée : Claire Landrau (01 41 34 83 67) claire.l@psychologies.com
Rédacteur en chef : Philippe Romon (01 41 34 83 65) philippe@psychologies.com

Psychologies Italie
Hearst Magazines Italia. Viale Sarca, 235. 20126 Milano. Tél. : +39 02 66 19 100.
Rédactrice en chef : Lucia Rappazzo **Directeur de la régie :** Claudio Brenna
Directrice commerciale : Laura Giovanozzi

Psychologies Espagne
Prisma Publicaciones 2002, S.L. Av. Diagonal 662-664, 2a planta, 08034 Barcelona. Tél. : +34 93 492 68 73 **Directeur général et commercial :** Tim Parfitt **Rédactrice en chef :** Raquel Gago **Directrice de publicité :** Ines Guitart

Psychologies Belgique (2 éditions)
Édition Ventures, Chaussée de Louvain 431D. 1830 Lasne. Tél. : +32 2 379 29 90.
Éditrice : Marie-Christine de Wasseige **Rédactrice en chef édition francophone :** Christiane Thiry **Rédactrice en chef édition flamande :** Barbara Van den Abeele **Directrice commerciale :** Manoëlle Sepulchre

Psychologies Royaume-Uni
Kelsey Publishing Group, Cudham Tithe Barne, Berry's Hill, Cudham, Kent TN16 3AG. Tél. : +44 1959 541 444. **Président :** Gordon Wright **Rédactrice en chef :** Emma Dublin **Directeur de la régie :** Matt Carson

Psychologies Russie
Hearst Shkulev Media, Psychologies Russia, 31b, Shabolovkaya street, Moscow 115162. Tél. : + 7 495 981 39 10. **Président :** Viktor Shkulev **Rédactrice en chef :** Una Kozyreva **Éditrice et directrice commerciale :** Anna Klopova

Psychologies Chine
Beijing Hearst Advertising, Capital Land Tower, Jia 6 #1601, Jian Guo Men Wai av, Chao Yang district, Beijing 100 022. Tél. : +86 10 85 67 65 88. **Président :** Victor Visot **Rédactrice en chef :** Sophie Wang **Directrice commerciale :** Alice Ching **Directrice de publicité :** Elaine Tai

Psychologies Roumanie
Ringier Magazines, 6, Dimitri Pompeiu street, Bucharest. Tél. : +40 21 20 30 800. **Présidente :** Mihnea Vasiliu **Rédactrice en chef :** Iuliana Alexa **Directrice de la publicité :** Monica Pop

Psychologies Grèce
Pegasus Magazines Publications SA, 4 Benaki street, PS15238 Chalandri. Tél. : +30 210 60 62 700. **Éditrice :** Maria Bombola **Rédactrice en chef :** Eleftheria Georgakana **Directeur commercial :** George Pirichos **Directrice de publicité :** Hélène Mallios

Psychologies magazine est édité par
SA Groupe Psychologies (à directoire et conseil de surveillance)
149, rue Anatole-France, 92534 Levallois-Perret Cedex
RCS de Paris 326 929 528. Capital : 977 600 €.
Directeur de la publication : Arnaud de Saint Simon.
Actionnaire : Hachette Filipacchi Presse







10-31-2182 Ce magazine est imprimé sur du papier certifié PEFC™


LANCÔME
BROSSE B FACETÉE
Côté plat pour le volume.
Côté arrondi pour la courbe.
HYPNÔSE
cara « cils de star »,
me à la racine,
be sur la longueur.
HYPNÔSE STAR
VOLUME ULTRA-GLAM



Une peau neuve* dès la 1ère goutte.
LIFTACTIV SÉRUM 10
Rides - Pores - Effet lifting - Éclat immédiat
Même pour les peaux sensibles
ACIDE HYALURONIQUE + RHAMNOSE 10%
SI CONCENTRÉ que dès la 1ère goutte, votre peau est comme neuve : lisse, douce et lumineuse.
SI PUISSANT qu'il délivre notre efficacité anti-rides record sur les 4 rides majeures du visage.***
SI RESPECTUEUX qu'il est toléré même par les peaux sensibles.
EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE
www.vichy.fr
N°1 DES SÉRUMS** EN PHARMACIE
Nouveau Édition 50ML
marie claire
LIFTACTIV SERUM 10
PEAUX SENSIBLES
SANS PARABEN
EAU THERMALE DE VICHY
VICHY
LABORATOIRES

www.voutch.com
Dernier ouvrage paru :
Ouragan sur le couple
(Le Cherche Midi, 2012).



- Ok, ils ont une vidéo du meurtre, 17 témoins directs, les aveux complets de votre complice et l'arme du crime qui porte votre ADN. Mais pas de chance pour eux, j'ai un plan.

La performance d'un soin. La puissance d'un duo.

Le secret de la jeunesse de la peau.



Les pouvoirs anti-âge de la Crème Super Revitalisante [illegible] aident votre peau à combattre les signes visibles de l'âge. Parfaitement hydratée*, elle retrouve sa souplesse et son élasticité. Associé au Sérum Super Correcteur, ce soin voit ses effets optimisés [illegible] révèle une peau visiblement plus jeune.

BIO-PERFORMANCE

Crème Super Revitalisante Absolue
Sérum Super Correcteur

www.shiseido.fr

*des couches supérieures de l'épiderme

SHISEIDO 140th Anniversary



J'ai un enfant avec un homme marié qui ne veut plus entendre parler de moi. Que faire ?

Lorsque ma fille est née, son père, marié, a fait des allers-retours entre sa femme et moi. Il vit aujourd'hui avec une troisième femme. Il a décidé de s'occuper de sa fille mais me rejette. Comment réagir ? LÉA, NANTES

L'histoire que vous me racontez est lourde, Léa. Il y a deux ans, votre père, auquel vous étiez très liée, est mort très rapidement, à 56 ans, d'un cancer très douloureux. Et vous vous êtes, au même moment, séparée de votre compagnon. Deux deuils… Vous avez alors rencontré un homme. Vous étiez amoureuse. Vous êtes tombée enceinte, la vie renaissait. Mais vous avez perdu ce bébé. Vous êtes néanmoins très vite retombée enceinte et cela aurait pu être le début du bonheur. Ce fut le début des problèmes, car cet homme était marié et ne savait pas ce qu'il voulait. Il a dit vouloir l'enfant, puis ne plus le vouloir, avoir été manipulé par vous, etc. Il a fait des allers et retours entre sa femme et vous pour finalement se décider à rester avec vous. Il vous a donc présentée à sa famille, mais sa mère a refusé votre union, et il lui a obéi. Il est donc retourné chez sa femme, puis l'a quittée elle aussi. Officiellement pour sa fille et vous. En réalité pour une troisième femme qui (détail non négligeable) porte le même prénom que vous. Aujourd'hui, il vit avec elle, et dit qu'il veut s'occuper de sa fille, mais ne veut pas entendre parler de vous. Vous vous trouvez donc en position de confier votre fille (7 mois) à un homme qui revendique des droits sur elle tout en annulant le fait que vous êtes sa mère. Vous me dites que vous trouvez cela fou, moi aussi.

Un enfant n'est pas un objet sur lequel on pourrait avoir, comme sur un terrain ou une voiture, un droit de propriété. Et un père n'est pas seulement un géniteur propriétaire. C'est un homme qui aime son enfant avec la conscience qu'il est responsable de l'aider à se construire. Or, on n'aide pas un enfant à se construire en niant sa mère. Parlez à votre fille de son père. Racontez-lui la situation, les raisons pour lesquelles vous vous retrouvez dans ce piège (il faudrait vous interroger…). Expliquez-lui pourquoi, pour l'instant, elle ne le voit pas. Un père absent dont on parle de façon sensée est moins dangereux pour un bébé qu'un monsieur qui se conduit d'une façon insensée.

Dois-je couper les ponts avec ma famille ?

J'ai été élevée avec un frère que je devais prendre en charge et, pour mon père, je ne le faisais jamais assez bien. Aujourd'hui, j'ai 32 ans, un mari et trois enfants. Les enfants de mon frère les maltraitent. Que faire ? Renoncer à voir mes proches ? ANASTASIA, LIMOGES

Votre récit, Anastasia, montre comment le malheur peut, de génération en génération, se répéter. Votre frère aîné avait, enfant, des problèmes de santé répétitifs mais pas dramatiques. Il convient de le souligner car ils étaient probablement présentés comme tels. Vous aviez deux ans de moins que lui mais vous deviez le prendre en charge (vous avez même à une époque tenté de l'éduquer, de lui donner des repères pour contrer, dites-vous, ses mauvaises fréquentations). Non content de vous faire faire son travail, votre père vous accablait de reproches : rien n'était jamais assez bien. Mais votre mère vous incitait à continuer néanmoins « pour faire plaisir à papa » (elle verrouillait donc le piège…). **Devenu adulte, votre frère a épousé (peut-on s'en étonner?) une femme que vous dites « perverse ». Et, aujourd'hui, cette femme laisse ses enfants faire n'importe quoi et notamment maltraiter (gravement) les vôtres.** En punissant ces derniers s'ils osent se défendre. Vos parents (de cela non plus, on ne s'étonnera pas…) approuvent son attitude et celle de leur fils. Et vous vous sentez impuissante, prisonnière d'un chantage implicite : « Si je défends mes enfants, je vais au clash. » Il faut sortir de là. Et d'abord rendre à votre mari sa place. Ce ne sont pas seulement vos enfants que vos neveux maltraitent, mais les siens. Il doit intervenir et poser les choses clairement. Ou bien la situation redevient normale (elle ne l'est pas) et la sécurité physique et psychologique de vos enfants est assurée. Ou bien vous cessez de voir cette famille qui semble avoir fait de la délinquance son sport favori.

›››

SERGE PICARD/AGENCE VU



Dans la chronique « Savoir être » de Bruno Denaes et Claude Halmos, la psychanalyste répond aux questions d'internautes : vie de famille, vie de couple, vie en société, relations professionnelles... À retrouver sur France Info chaque samedi et sur france-info.com

Pouvez-vous me donner des pistes pour aller mieux ?

Je suis en thérapie depuis plusieurs années. Je souffre de stress chronique, d'anxiété et de dépression. J'ai identifié les aspects que je dois travailler pour aller mieux : image de moi, sexualité, travail. Pouvez-vous m'éclairer ? HECTOR, NÎMES

Si je comprends bien, vous me demandez, cher Hector, de vous aider à mettre à jour et à compléter vos fiches... Le problème est que ces fiches portent sur les souffrances de l'être humain que vous êtes. Et que ma pratique m'a appris depuis longtemps que l'on ne peut pas mettre un humain en fiches. Chacun de nous est un être singulier, différent de son voisin. Mettre une étiquette générale sur ce dont on souffre en pensant que cela suffira à aller mieux est une illusion. Une illusion qu'un psychanalyste aujourd'hui décédé (Octave Mannoni) avait résumée en une phrase dont il avait fait le titre d'un article : « Je sais bien... mais quand même ».

Pourquoi ne pas cesser, Hector, d'appréhender ainsi votre « cas » de l'extérieur ? Et pourquoi ne pas essayer d'entendre ce que vous dites (très bien) de l'enfant, de l'adolescent que vous avez été ? Vos parents étaient, dites-vous, des gens pour qui seul le travail comptait. Vous voyiez peu votre mère et encore moins votre père. Vous souffriez de ses absences à la fois réelles (il voyageait) et symboliques (même présent, il ne parlait pas). Cette vie solitaire et sans chaleur vous a mené (car cela a sans doute un lien) à avoir, à 6 ans, des relations sexuelles poussées et suivies avec un copain. Et cela a tant duré que vous avez douté de votre identité sexuelle. Nouvelles angoisses, nouvelle solitude. Adolescent, vous vous sentiez « moche et mal dans votre peau ». Ce n'est guère étonnant...

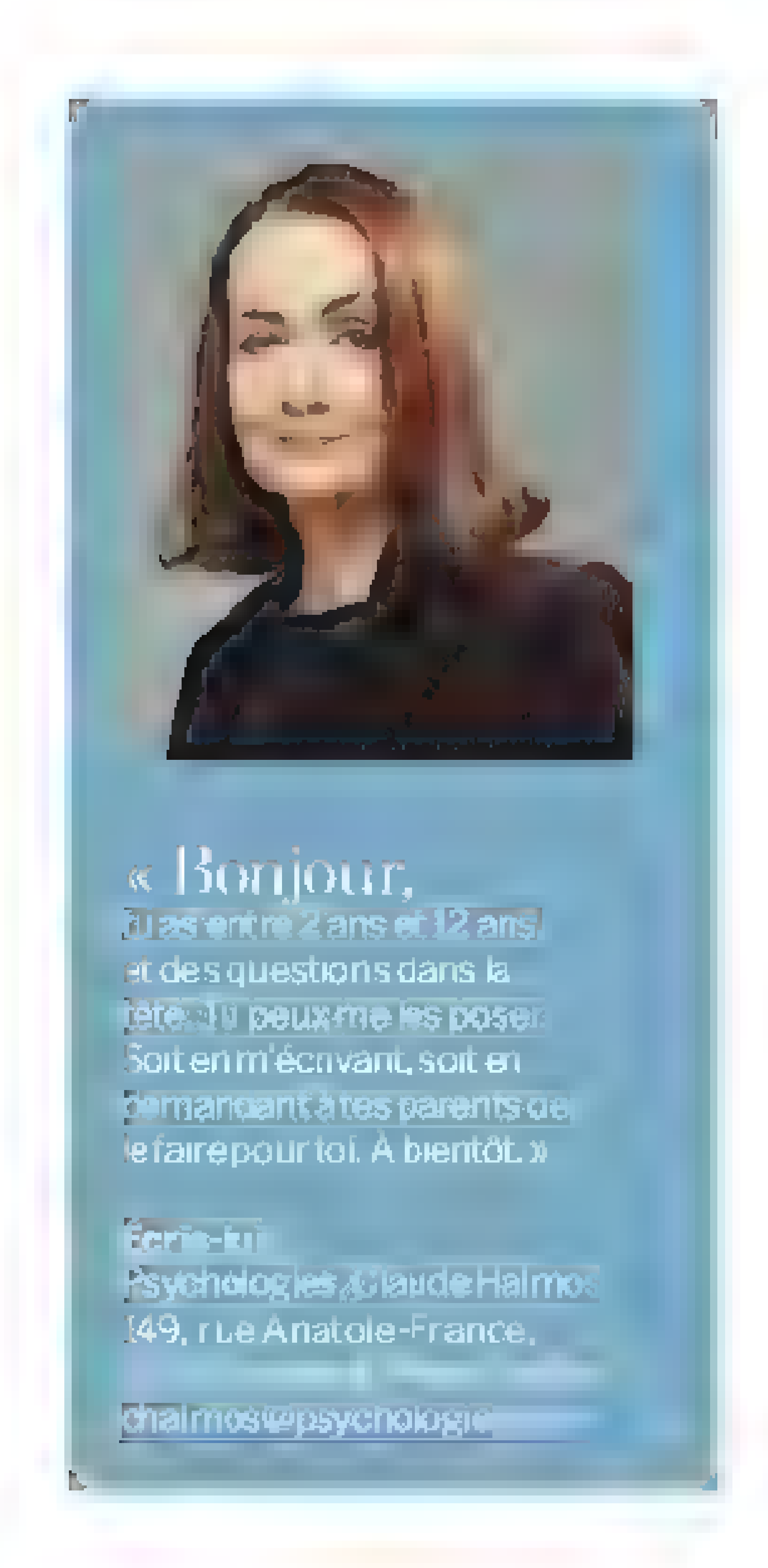
Vos souffrances d'enfant et d'adolescent sont toujours là et vous empêchent de vivre. Pourquoi ne pas trouver un professionnel qui puisse vous aider à les retrouver, à les retraverser et à vous en débarrasser enfin ?

Comment dépasser le choc de mon avortement ?

J'ai 20 ans. Il y a deux ans, j'ai avorté. Je l'avais décidé en accord avec mon copain, et j'ai été soutenue par mes parents. Je l'ai donc vécu dans de bonnes conditions, mais je ne m'en remets pas. Pourquoi ? HÉLOÏSE, PARIS

Dans de bonnes conditions ? J'en suis beaucoup moins sûre que vous. Bien sûr, les violences que tant d'autres subissent en pareil cas vous ont été épargnées, mais le problème est ailleurs. Au niveau de la décision d'avorter, d'abord. Votre copain et vous l'avez prise en fonction de vos études et vos parents ont approuvé ce choix « raisonnable ». **Mais, aussi « sage » qu'il puisse paraître, correspondait-il à votre désir profond ? Compte tenu de ce que vous ressentez aujourd'hui, on peut en douter.** Au niveau de l'avortement lui-même ensuite. Vous avez fait un avortement médicamenteux et deviez, pour « l'expulsion » (c'est votre mot), vous rendre à l'hôpital. Or, ce jour-là, votre copain, retenu par un concours (toujours les études !), ne pouvait pas vous accompagner (pourquoi ne pas avoir décalé l'opération pour qu'il soit là ?). C'est donc votre père qui l'a fait. Pourquoi votre père et non votre mère (dont c'eût été le rôle) ? Aller avorter avec son père n'est pas anodin. Cela peut faire résonner des problématiques de places (peu claires) de l'enfance. De plus, s'agissant de votre mère, on peut continuer les questions : vous a-t-elle accompagnée depuis l'adolescence dans votre vie de femme ? Vous a-t-elle informée de la contraception ? On peut se le demander.

Je crois, Héloïse, que la femme que (au-delà de l'étudiante) vous êtes n'a pas pu, il y a deux ans, s'exprimer. Elle s'exprime aujourd'hui dans la douleur et il serait sûrement utile que vous alliez en parler à un professionnel. L'avortement est une possibilité essentielle donnée aux femmes. Et il faut se battre pour le défendre. Mais il n'a de sens que si ces femmes, aussi jeunes soient-elles, ont la possibilité de le choisir librement.



Pourquoi je n'arrive pas à empêcher mes parents de se disputer ?

Quentin, 8 ans

Tu n'y arrives pas parce que ce n'est pas en ton pouvoir, Quentin. Les enfants ne peuvent pas changer les rapports qu'ont les grandes personnes entre elles. Et ça tombe bien parce que ce n'est pas à eux de le faire. Je t'explique.

Quand ton père et ta mère se disputent, ils le font parfois en tant que parents parce qu'ils ne sont pas d'accord sur un problème qui concerne leur enfant (toi) : « Faut-il l'envoyer en colonie de vacances ? », par exemple. Mais, la plupart du temps, leurs disputes sont des disputes de mari et femme, des disputes d'amoureux. **Ils se reprochent certaines choses, mais ce n'est qu'une apparence, un prétexte. En réalité, il y a toujours autre chose derrière.** Parce que, quand on est très amoureux, on supporte tout ce que fait ou dit l'autre. Mais, quand on l'est moins (et plus encore quand on a le sentiment de ne plus l'être du tout), la moindre chose qu'il fait ou dit est insupportable.

À ton âge, tu n'as pas encore connu l'amour des grandes personnes, l'amour des amoureux. Mais tu peux quand même comprendre ce que je te dis en pensant aux moments où tu es très en colère contre un copain (parce qu'il t'a laissé tomber par exemple pour une sortie qui était très importante pour toi). Si, ce jour-là, il oublie en plus de te rendre la gomme que tu lui avais prêtée, ça peut te mettre dans une rage folle (parce que c'est, comme on dit, la goutte qui fait déborder le vase). Alors qu'en réalité cette gomme tu t'en fiches. Les amoureux, c'est pareil. Tes parents se disputent pour des raisons que tu ne connais pas et que tu n'as pas à connaître (c'est leur vie privée). Tu n'y peux rien et tu n'y es pour rien (ce n'est pas ta faute). Il faudrait seulement, je crois, que tu leur dises d'aller se disputer dans leur chambre. Parce que les disputes des parents sont toujours – il faut qu'ils le comprennent – difficiles à supporter pour les enfants.

Pourquoi mon grand-père me dit que maman ne m'éduque pas bien ?

Johann, 10 ans

Parce qu'il se mêle de ce qui ne le regarde pas, Johann. Dans la vie, chacun a une place et une seule. Le grand-père dont tu me parles est le père de ton père. Il est donc celui qui a élevé ton père, qui l'a aidé à grandir. En lui expliquant ce qu'il devait faire et comment il devait le faire. En le grondant et en le punissant quand ce qu'il faisait n'était pas bien. En lui donnant les informations sur le monde et la vie dont il avait besoin et en l'encourageant à faire ce qu'il avait envie de faire. Tout cela était son travail de père et il l'a sûrement très bien fait. Mais aujourd'hui son fils a grandi. Il est devenu adulte (c'est-à-dire égal de ses parents), puis père à son tour. En choisissant une femme qu'il pensait capable d'éduquer un enfant et qu'il pense toujours capable de le faire.

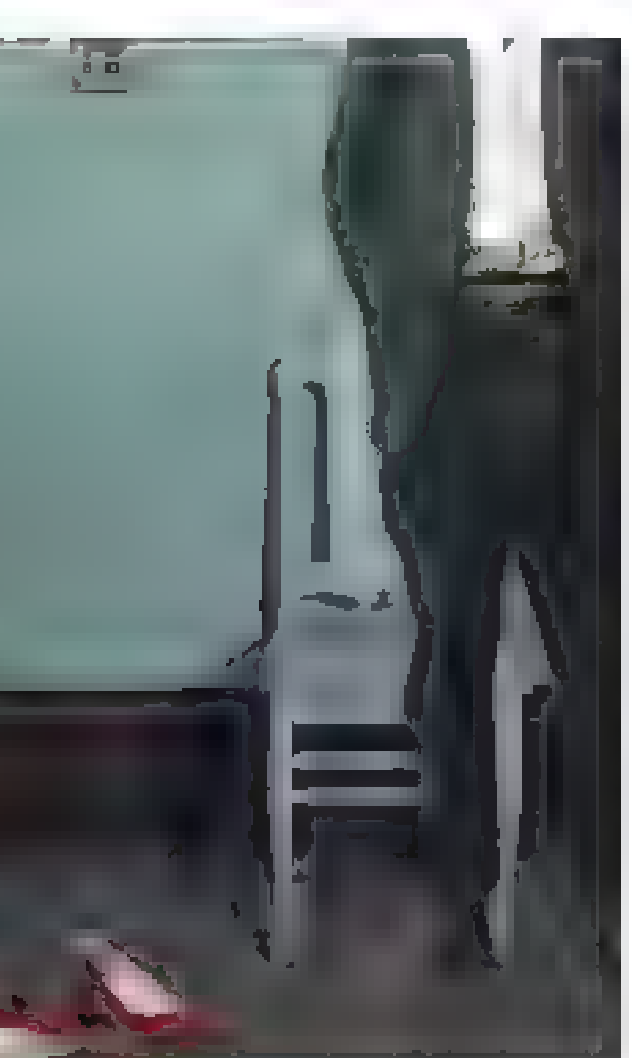
Ton père et ta mère sont en effet séparés, mais ils sont d'accord sur ton éducation, et ton père n'a jamais rien reproché à ta mère (sauf des choses pas graves parce que, ça, c'est inévitable. On ne peut pas être d'accord sur tout). Pourquoi néanmoins ton grand-père critique ta mère ? Je ne sais pas. Cela peut être parce qu'il ne supporte pas que son fils ait grandi et veut continuer à diriger sa vie comme quand il était petit. Cela peut être parce qu'il rêverait de prendre la place de ton père auprès de toi ou parce qu'il n'aime pas ta mère et a peut-être été jaloux de l'amour que lui portait ton père. Ou cela peut être simplement parce qu'il aime bien faire se disputer les gens (et qu'on l'a laissé le faire depuis qu'il est petit). Quoi qu'il en soit, il n'a pas à émettre ce genre de critiques qui sont perturbantes pour toi. Il faut que tu en parles avec tes parents et qu'ils remettent (respectueusement, mais fermement) ton grand-père… à sa place.

SERGE PICARD/AGENCE VU



SUR LES FORUMS

Elles ont aimé un pervers



Pendant des années, Mathilde, Carole et Amélie ont vécu sous l'emprise d'un manipulateur. Elles nous ont raconté leur long chemin pour parvenir à s'enfuir. Et à se reconstruire.

« Comment reconnaître un pervers ? », « Peut-il changer ? », « Comment le quitter ? »… Sur les forums de Psychologies.com, vous êtes nombreux à vous interroger. Et chaque article génère beaucoup de commentaires. Nous avons voulu donner la parole à des victimes. Mathilde, Carole et Amélie ont chacune été séduites par un homme qui s'est révélé un bourreau. Piégées par leur mari, elles ont connu l'enfer d'une violence psychologique, parfois physique. Trois femmes, trois histoires, mais un même courage : celui de rompre pour retrouver sa liberté, son identité. Des récits poignants. Margaux Rambert

« Elles ont aimé un pervers », rubrique « Couple/Crises-Divorce/Separation/Articles-et-Dossiers ».

[illegible]

Les signes de l'amour naissant

C'est l'une de nos audiences record. En septembre, trois cents psychonautes ont débattu pendant deux heures, en direct avec la psychanalyste Sophie Cadalen, des indices qui nous aident à reconnaître le sentiment amoureux. Voici l'un des conseils de la spécialiste, à méditer : « Aimer c'est aussi – et peut-être surtout – apprendre à faire confiance. Aucune "preuve", la plus tangible soit-elle, ne peut nous assurer totalement de ce que l'autre ressent. Aimer est plus fort que d'être aimé… même si l'inverse serait plus confortable. » Retrouvez l'intégralité du tchat et découvrez ceux à venir.

« Comment reconnaître l'amour ? », rubrique « Chats ».

NOUVEAU

Mieux dormir, c'est possible !

Combien sommes-nous à souffrir de fatigue, de troubles du sommeil, d'insomnies ? Des avis d'experts, des témoignages et des tests vous aident à retomber dans les bras de Morphée sereinement. Rendez-vous dans notre nouvelle rubrique.

Tous nos articles, rubrique « Bien-être/Sommeil ».



50 000 fans

Vous êtes plus de cinquante mille à nous suivre quotidiennement sur Facebook. Merci de votre fidélité ! Si vous ne connaissez pas encore notre page, c'est ici.

facebook.com/Psychologies.

VIDÉOS

Minute beauté

À toutes celles qui aimeraient changer de tête sans forcément changer de coupe ni y passer des heures, notre rubrique « Beauté » propose désormais des vidéos de coiffures simples et rapides à réaliser. Laissez-vous guider.

« Vidéos beauté », rubrique « Beauté/Vidéos ».

[illegible]

Êtes-vous vraiment gentil ?

Faites-vous preuve de trop de bonté ? Êtes-vous sincère ou faussement gentil ? Qu'en disent vos proches ? **Le 13 novembre, à l'occasion de la Journée de la gentillesse,** faites ce test, puis envoyez-le à votre entourage pour qu'il réponde aux mêmes questions. Vous saurez ainsi quel gentil vous êtes réellement !

« Test à 360 », rubrique « Tests moi ».

HÉLÈNE BUILLY/COSTUME 3 PIÈCES

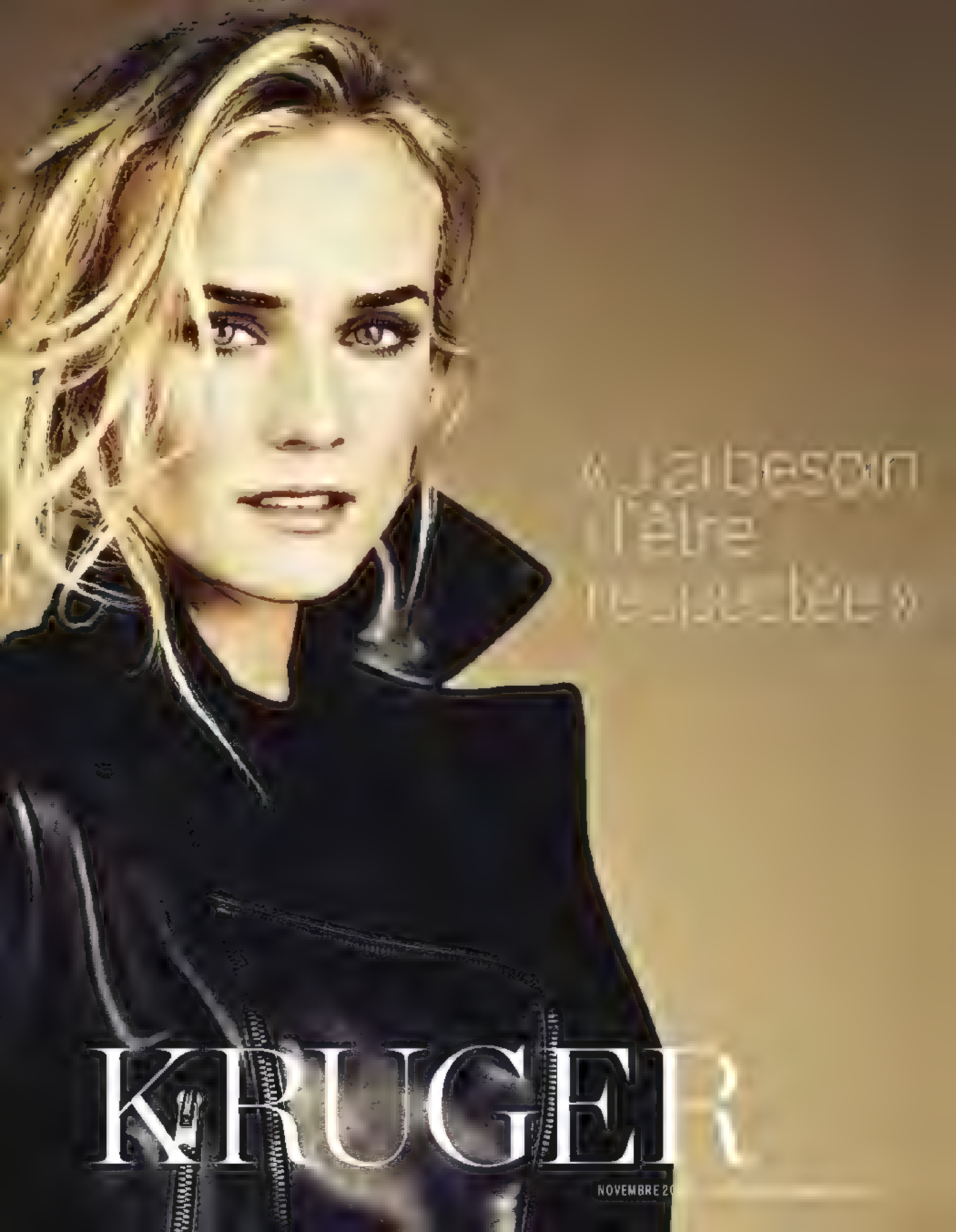


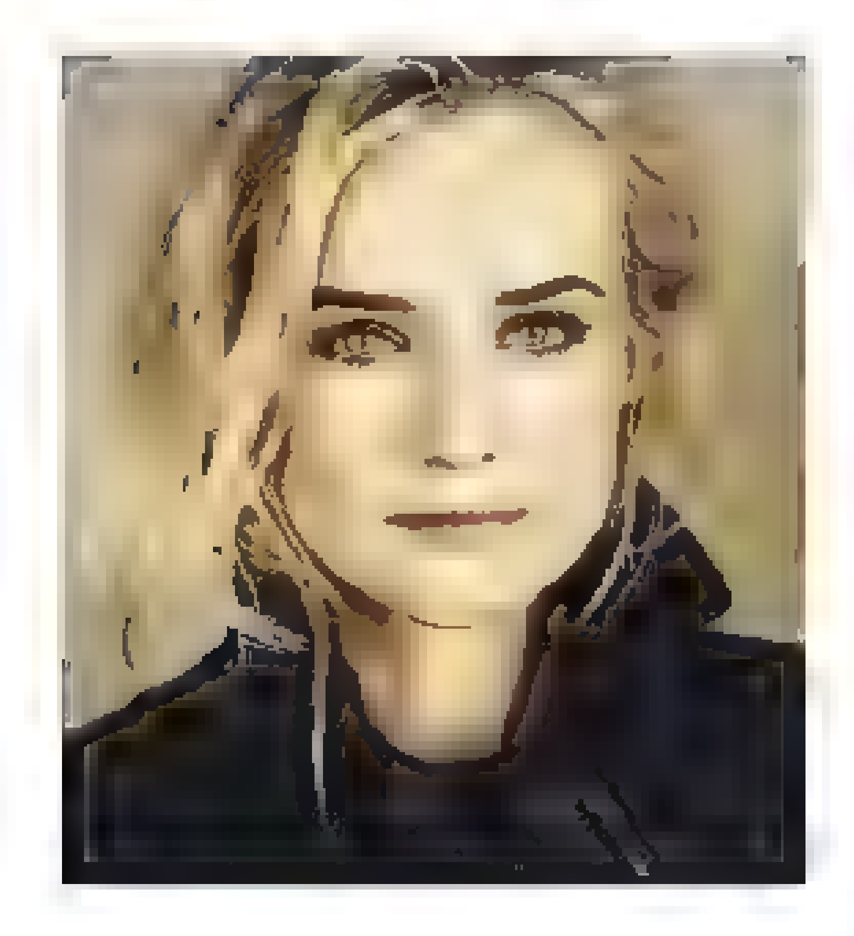
IL SAIT FAIRE SES LACETS.

MINI COUNTRYMAN ALL4. LE 4 ROUES MOTRICES BY MINI.

LE DIVAN **Son histoire nous fait rêver :** une jeune fille de 13 ans qui quitte son village natal, en Allemagne, devient mannequin et comédienne à succès. **Son histoire nous fait pleurer :** une adolescente d'une beauté éblouissante, ignorée par son père, malheureuse en amour, qui se libère grâce à la scène et à la psychanalyse. Diane Kruger a longtemps opté pour des rôles tragiques. Avec « Un plan parfait », aujourd'hui elle ose la comédie. **Rencontre avec une femme qui n'a plus peur de ne pas être prise au sérieux.**

DIANE


« J'ai besoin
d'être
KRUGER
NOVEMBRE 2



Assise au fond d'une banquette,

tee-shirt blanc un peu froissé, casquette noire enfoncée sur la tête, elle est presque invisible dans un Café de Flore étourdissant de monde en ce samedi après-midi. Le genre de Parisienne dont on sent bien qu'elle ne veut pas être dérangée dans sa solitude et qu'elle ne se laissera pas facilement approcher… Teint diaphane et sans maquillage, l'Allemande devenue franco-américaine a, dans les yeux, quelque chose d'inquiet, de méfiant. Une froideur ? Elle s'en étonne et rit sans bruit : « C'est sûr que je ne suis pas Dany Boon ou Valérie Lemercier, mais je peux aussi être légère, enfin, j'espère ! » Elle est même en pleine promotion de sa première comédie. C'est une banalité de noter que les images, sur grand écran ou papier glacé, révèlent systématiquement leurs limites dans la rencontre. Mais, dans le cas de Diane Kruger, c'est frappant. Ça ne se voit pas dans ce visage et ce corps fluet de petite fille, ça ne s'entend pas dans cette voix à peine audible, ça se sent, c'est là, ça brûle et ça a longtemps beaucoup brûlé en elle. L'armure de pudeur et de détermination avec laquelle elle a grandi contient une intensité émotionnelle troublante. Certes plus maîtrisée et apaisée avec les années, mais puissamment prête à s'exprimer. Ça se ressent et se confirme dans la façon qu'elle a de parler d'elle, avec une sincérité désarmante.

Psychologies : Commençons par le commencement, votre enfance. Quel genre d'enfant étiez-vous ?

Diane Kruger : Une enfant plutôt introvertie, mais, à l'intérieur, pleine d'angoisses et de colère. J'étais très perturbée par la situation familiale : mon père était alcoolique, il l'est toujours. À la maison, c'était le chaos. J'avais un petit frère pour qui tout cela était aussi douloureux, je me sentais responsable de lui, tout en voulant être ailleurs. On vivait dans un village de deux mille habitants où je n'arrivais pas à me projeter. Je me sentais différente des autres mômes, sans savoir pourquoi, comment, mais je sentais, au fond de moi, que je n'étais pas là où je voulais être.

Heureusement, vous aviez la danse classique, une vraie passion je crois…

D.K. : Pas au début, j'étais très jeune quand ma mère m'a inscrite aux cours de danse. Mais j'ai vite adoré cela : j'ai appris que je pouvais apaiser un peu ma colère grâce à la danse et à la musique de ballet. J'avais du plaisir à faire quelque chose de tout ce qui m'agitait. La passion est venue plus tard, lorsque, vers 10 ans, je me suis retrouvée pour la première fois sur scène : je me sentais regardée, tirée hors du lot, reconnue… Là, tout prenait sens, je pouvais me projeter dans une vie autre que celle à laquelle j'étais a priori destinée. Je pouvais m'échapper de ma réalité. Sauf que tous les corps ne sont pas faits pour la danse de très haut niveau et, peu à peu, j'ai vu que, malgré les entraînements intensifs, le mien ne suivait pas.

Comment l'avez-vous vécu ?

D.K. : Il m'a été très difficile de reconnaître que je n'arriverais jamais à être une étoile, et il était hors de question pour moi de passer ma vie à danser dans le fond de la scène. J'ai insisté. Jusqu'au jour où je me suis blessée et où il a fallu que j'arrête. Ça a été horrible ! Non seulement d'accepter cet échec alors que j'avais mis toute mon énergie, tous mes espoirs dans la danse, mais surtout de me retrouver dans ma vie d'avant… Entre-temps, mes parents avaient divorcé, l'ambiance était apaisée à la maison. Mais je ne me voyais pas faire des études ou devenir comptable, comme ma mère le souhaitait. Je ne me sentais pas à ma place, et je ne savais pas où elle était. C'était déprimant.

Qu'est-ce qui vous a aidée à ne pas sombrer ?

D.K. : La chance ! Quand, à 16 ans, l'agence Elite France m'a fait venir à Paris pour des photos tests, j'ai su, en prenant l'avion, que je ne reviendrais plus. J'ai été conçue à Paris pendant la lune de miel de mes parents, et, chez nous, il y avait partout des photos de cette ville que ma mère adorait : j'avais toujours rêvé de la France.

Aviez-vous conscience de votre beauté à cet âge ?

D.K. : Non, le physique, l'apparence n'étaient pas des choses dont on se préoccupait chez moi, on avait >>>

SON A[illegible]

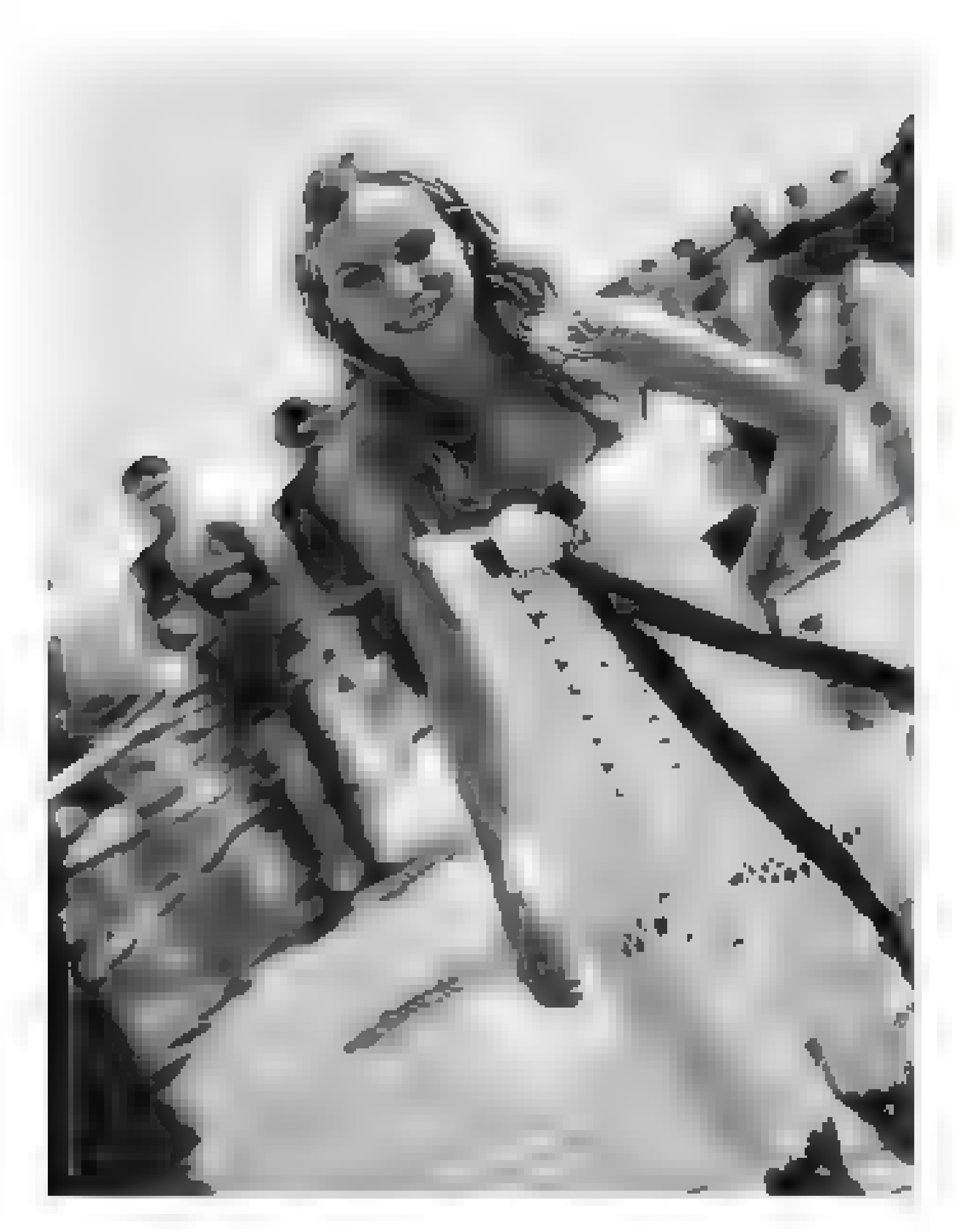
UNE FEMME PRESQUE PARFAITE

Isabelle (Diane Kruger) pense pouvoir contourner une malédiction qui frappe tous les premiers mariages de sa famille grâce à une stratégie diabolique : épouser le premier idiot venu et divorcer aussitôt, afin de se marier ensuite avec son vrai fiancé. Sans surprise, l'idiot est incarné par Dany Boon, guide touristique que tout condamne au célibat, mais qui saura ébranler la vie trop bien rangée de la belle dentiste… Après *L'Arnacœur*, Pascal Chaumeil réitère dans le genre de la comédie romantique, quoiqu'en misant, cette fois, sur un couple improbable.

Un plan parfait de Pascal Chaumeil, en salles le 31 octobre.

MARCEL HARTMANN/CONTOUR BY GETTY IMAGES. PRODUCTION CONTOUR BY GETTY IMAGES POUR PSYCHOLOGIES. STYLISME CLAUDIA ENGLEMANN, ASSISTÉE DE DAVID STANIEWICS ET NIRA HOLLMAN. COIFFURE PERRINE ROUGEMONT@CAREN USING JOHN FRIEDA. MAQUILLAGE RÉGINE BEDOT @MARIE FRANCE. ASSISTANT PHOTO PHILIPP KONDORF


CHAMPAGNE
Nicolas Feuillatte
BRUT



« JE N'AI PAS VU MON PÈRE DEPUIS MES 13 ANS. ENFIN, SI, UNE FOIS, À 16 ANS, C'EST TOUT »

>>> d'autres soucis… Et même en danse, cela ne compte pas, la discipline est plus forte que tout. Bien sûr, vers 14-15 ans, je n'étais pas dupe du regard des garçons sur moi, mais jamais au point de penser que je pourrais en faire mon métier. Vous savez, je n'étais jamais allée dans une grande ville avant de partir danser à Londres, et, vue de mon village, pour moi, Claudia Schiffer, c'était une extraterrestre !

Que vous a appris ce métier ?

D.K. : C'est un métier très bizarre… Comme la plupart des filles qui débutent, j'étais encore une enfant, je venais de loin, je ne connaissais pas grand-chose et, soudain, je me retrouvais dans un monde d'adultes, je devenais la proie d'hommes qui avaient deux fois mon âge. C'est très étrange comme la conscience de son pouvoir change… Jusque-là, ma mère me disait : « Tu rentres à 10 heures ! » Et, d'un coup, on voulait me sortir chez Maxim's toute la nuit ! Au debut, ça m'a sans doute aidée à grandir, à prendre confiance en mon pouvoir. Mais, si vous n'avez pas que deux neurones, vous vous rendez vite compte que c'est uniquement votre beauté qui vous vaut cela. Et puis vous ne vous sentez pas libre de vos choix : vous portez les vêtements qu'on vous demande de porter et que parfois vous trouvez moches, vous faites les poses qu'on vous demande de faire… Franchement, c'est ennuyeux ! Enfin, moi, en tout cas, à 20 ans, j'en avais marre. Quand les années 1960 sont revenues à la mode pour la deuxième fois, je me suis dit : « Ce n'est plus possible ! » [Rires.]

Au fond, vous ne vous sentiez pas assez libre, c'est ça ?

D.K. : Oui, et j'ai vraiment trouvé cette liberté quand j'ai décidé de tout laisser tomber pour faire du théâtre à Paris. J'étais la seule étrangère du cours Florent, je maîtrisais mal le français, mais, dès que je suis montée sur scène pour faire ma première impro, ça a été une évidence : j'étais où je devais être.

C'était tout de même très audacieux : vous aviez une belle carrière de mannequin, vous auriez pu vous tromper…

D.K. : Ma mère trouvait ça fou ! Mais moi, je sentais que je n'avais rien à perdre : mon petit ami de l'époque venait de me briser le cœur et cette vie de mannequin ne me rendait plus heureuse. Je ne crois pas être particulièrement courageuse, c'est juste que je ne sais pas tricher avec moi-même. Ce que je ressens se lit immédiatement sur mon visage. Et puis j'ai vite vu que j'avais fait le bon choix : ces années théâtre restent les plus belles de ma vie. Comme j'avais arrêté les études à 15 ans, je ne connaissais pas l'ambiance d'étudiant. Et, là, je l'ai vécue : j'avais une bande de copains, j'ai commencé à fumer, à boire du vin dans les cafés… C'était la vie parisienne telle que je la rêvais !

Vous n'aviez pas de remords d'avoir laissé votre petit frère derrière vous ?

D.K. : Si. Aujourd'hui encore, je me demande souvent ce qu'il aurait pu devenir si je l'avais pris avec moi, en France… Ce n'est pas très juste de dire cela : il a sa vie maintenant, il vient de se marier, il a sa maison avec jardin, dans notre village qu'il n'a jamais quitté. Nos vies sont devenues si différentes que l'on a du mal à communiquer. Mais il semble heureux, et sa femme est une fille géniale.

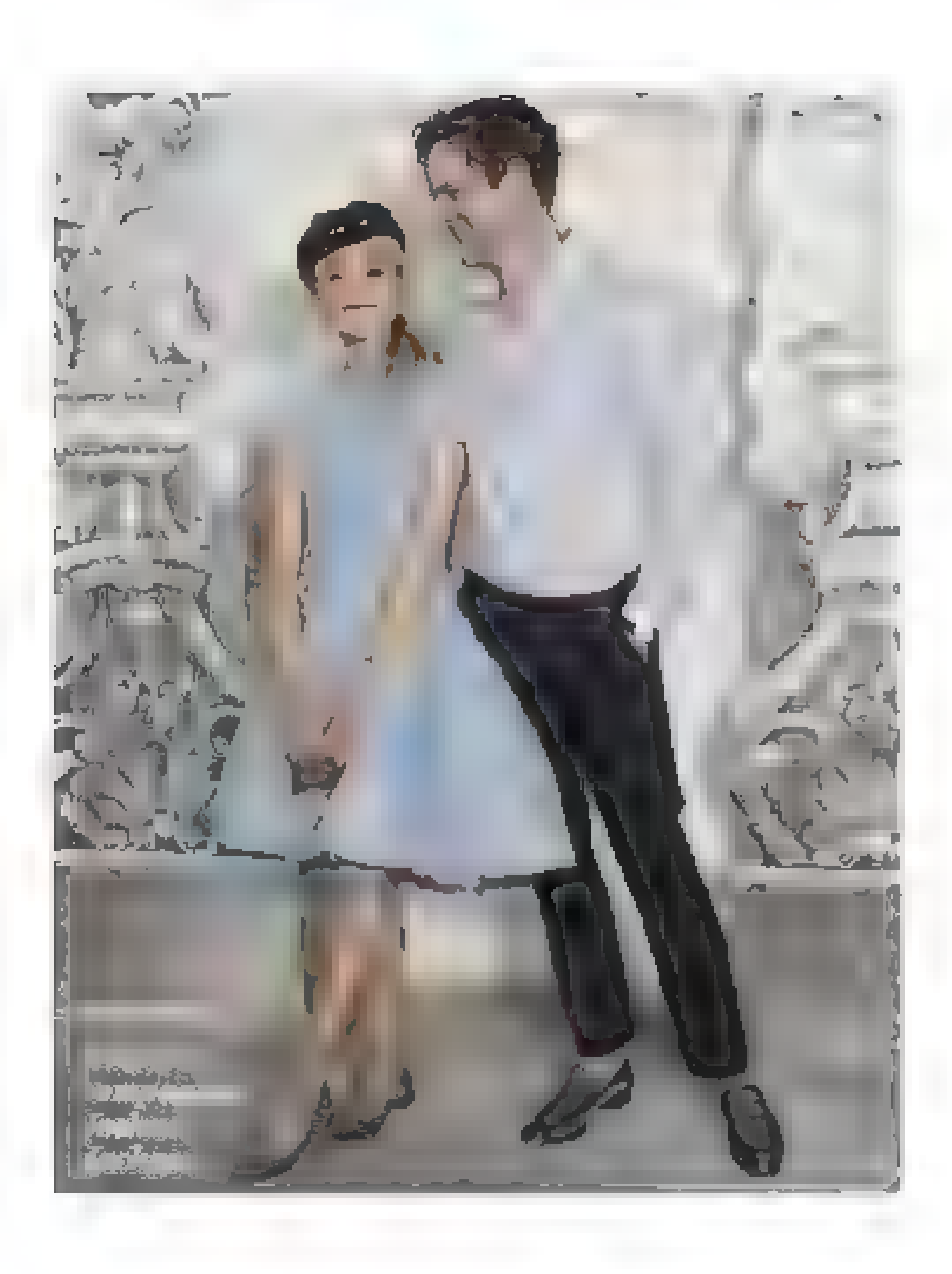
Et avec votre père, quelles sont vos relations ?

D.K. : Je ne l'ai pas vu depuis mes 13 ans. Enfin, si, une fois, à 16 ans, c'est tout.

Vous ne lui avez pas pardonné l'enfance qu'il vous a fait vivre ?

D.K. : Si, bien sûr, avec les années, j'ai admis que tout n'était pas sa faute, que ce n'était pas si simple. À une époque, j'ai été tentée de le revoir, au moment de la sortie de *Troie*. Mais il a vendu des photos de moi bébé à la presse allemande. J'ai compris que c'était impossible, je ne pouvais pas. Depuis, il a fait une chute et n'a plus toute sa tête. C'est trop tard pour nous. >>>





« GRÂCE À L'ANALYSE, JE SENS QUE JE CHOISIS PLUS CLAIREMENT MA VIE. ET J'ADORE ÇA ! »

>>> **Cela doit tout de même être compliqué à vivre, non ?**

D.K. : Je pense que je l'ai longtemps fait payer mes petits amis ! [Rires.]

C'est-à-dire ?

D.K. : Cela m'a certainement mise en garde contre les hommes. Et, encore maintenant, je leur fais difficilement confiance, même professionnellement. Et je suis très soucieuse de justice : je ne supporte pas de sentir qu'un homme puisse me sous-estimer, me parler comme si je ne comprenais pas. Cela, je pense, me vient de mon père. Parce que, du fait de sa maladie, il se foutait complètement de ma mère, de mon frère, de moi. Il n'a jamais essayé de changer, et cette absence de souci des autres m'est insupportable. Je pense que toutes mes relations sont marquées par cela : je veux être prise au sérieux. J'ai besoin qu'on me respecte.

Et vous arrivez facilement à vous faire respecter ?

D.K. : Ah oui ! Peut-être un peu trop, d'ailleurs ! [Rires.] En fait, je suis de plus en plus affirmée ; grâce au succès, sans doute, j'ai davantage de convictions, je me fais plus confiance. Et, dans cet univers du cinéma qui est quand même très *boys' club*, je sens que j'ai besoin de faire respecter ce sens de l'égalité hommes-femmes.

Avec le recul, quand vous avez rencontré Guillaume Canet, savez-vous pourquoi vous vous êtes mariée si vite, si jeune ?

D.K. : Parce qu'on était jeunes, justement ! On s'aimait. Tout cela était très romantique…

À moins que ce soit votre éducation catholique qui vous ait incitée à ce mariage…

D.K. : Oh non ! C'est vrai que j'ai grandi dans une école catholique, avec des sœurs, j'ai reçu la communion, la confirmation, mais ça n'a pas marché avec moi ! Je trouvais tout cela ridicule, parce que je n'y croyais pas. Je suis trop réaliste. En revanche, je suis fascinée par les religions et par ce qui peut habiter les gens de foi. Mais, dans mon cas, je pense plutôt que la spiritualité se cache dans des moments de solitude, où je me retrouve face à moi-même, à m'interroger sur ma vie. Quand, par exemple, je rentre dans une église ou quand je voyage seule à l'étranger.

Vous voyagez souvent seule ?

D.K. : Oui, j'adore, ou avec une seule personne. J'ai fait la Chine sac au dos il y a deux ans. Bon, ce n'est pas le pays que j'ai préféré, je vous l'avoue, ce n'était pas une très bonne expérience… Mais quand même : à chacun de ces voyages, je rentre avec une attention à ma vie et aux gens que j'aime encore plus intense. Cela dit, en psychanalyse, j'ai appris que je recherchais trop la solitude ; je gagnerais à choisir davantage la compagnie des gens, sans quoi la pensée tourne en rond et devient vite angoissante.

Vous êtes en psychanalyse depuis longtemps ?

D.K. : Depuis quatre ans. [Elle hausse la voix.] Et j'adore ça !

Quel enthousiasme !

D.K. : Oui, c'est mon côté américain, là-bas, on n'a aucune gêne à en parler, alors qu'ici… Pourtant, je le conseille à tout le monde. Moi, en tout cas, grâce à l'analyse, je sens que je choisis plus clairement ma vie.

Vous pouvez préciser ?

D.K. : Plus jeune, j'avais des exigences immenses envers moi-même. J'avais le sentiment que je me devais de ne pas décevoir ma mère, ne pas la laisser penser que je puisse faire des conneries, voire tomber dans le même truc que mon père. Pareil à l'égard de mon frère. Je me sentais très responsable de ma famille – et l'ai même été financièrement à un moment. En fait, je jouais beaucoup à l'adulte, mais j'ai mis très longtemps à le devenir vraiment. C'est tout récent. Je me sens plus foncièrement autonome. Disons que je n'ai plus envie de sauver les autres, j'en ai assez de faire l'infirmière.

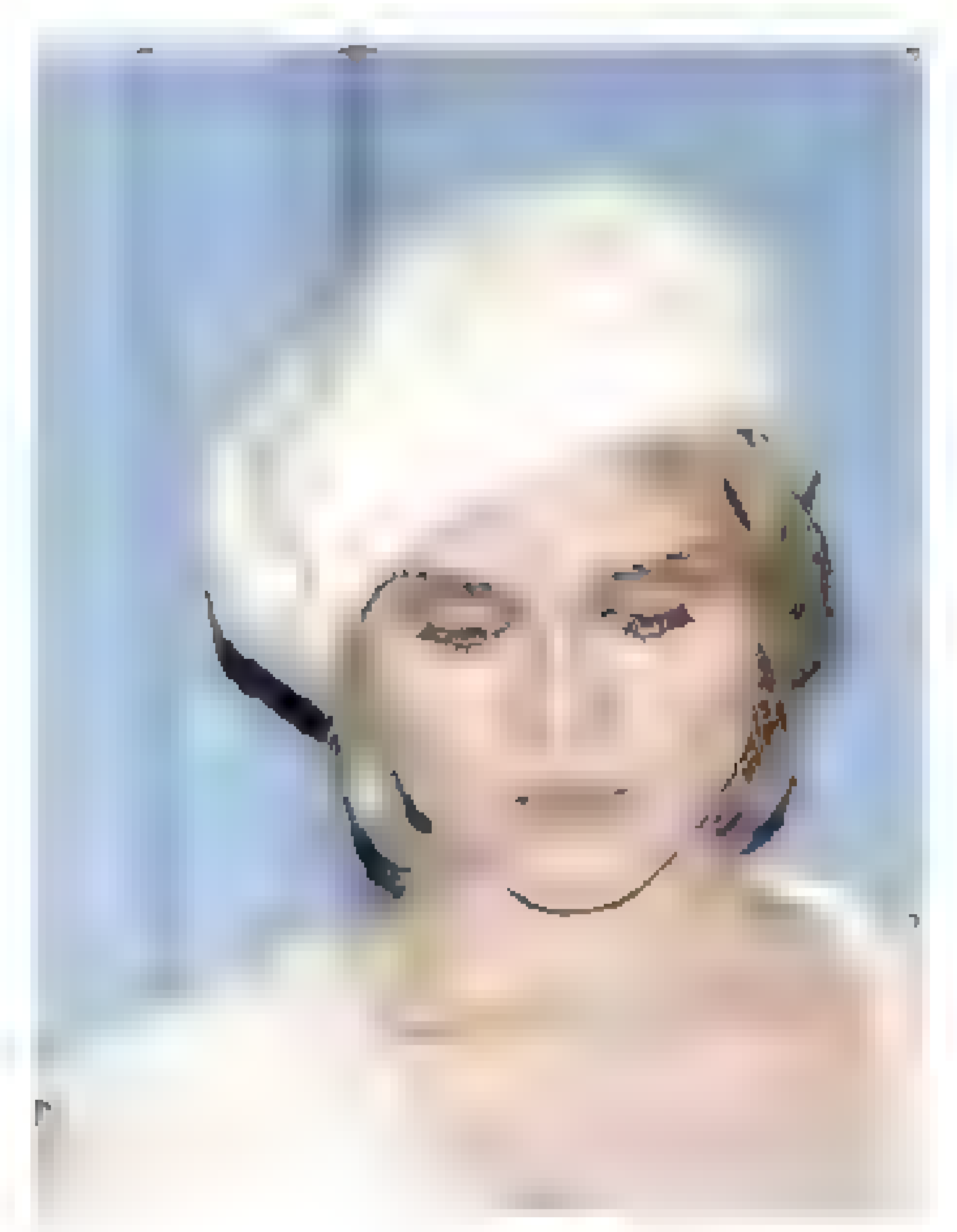
Cela valait-il également dans vos relations aux hommes ?

D.K. : Oui, je recherchais des hommes que je sentais plus faibles ou, au contraire, bien plus forts, mais, dès >>>





Manque de densité,
il n'y a plus de fatalité.
DERCOS NEOGENIC
Et si les cheveux que l'on ne voyait pas étaient tout simplement endormis ?
DÉCOUVERTE FONDAMENTALE, LA STÉMOXYDINE : 1ère molécule brevetée pour favoriser le bon fonctionnement des cellules souches. Les bulbes en dormance se réveillent.
UNE CHEVELURE PLUS DENSE DÈS 90 JOURS
*Test consommateur réalisé auprès de 67 femmes. Résultats perçus à 3 mois
INNOVATION MONDIALE
CHEVELURE PLUS ABONDANTE POUR 87% DES FEMMES*
HYPOALLERGENIQUE
SANS PARABEN
NON COLLANT
VICHY
LABORATOIRES



« JE SUIS TOUJOURS EN QUÊTE DE RECONNAISSANCE, MAIS PLUS À N'IMPORTE QUEL PRIX »

>>> que j'arrivais à leur niveau dans la relation, cela ne me convenait plus. Au fond, j'ai mis du temps à comprendre que recevoir de l'amour pouvait aussi être simple. Et que, lorsque ça ne l'est pas, on peut dépasser la difficulté ensemble plutôt que fuir, comme je l'ai longtemps fait.

Quel est votre moteur, aujourd'hui ? Qu'est-ce qui vous pousse en avant ?

D.K. : Je crois que je suis toujours en quête de reconnaissance, mais plus à n'importe quel prix. J'ai décidé, surtout grâce à l'analyse, que je ne jouerais jamais un plus joli rôle que celui de ma propre vie. Cela veut dire que je ne me sens plus dans une démarche carriériste ; j'ai toujours de l'ambition, mais moins en force. Vous voyez, cette comédie, *Un plan parfait*, je ne pense pas que je l'aurais acceptée il y a quatre ou cinq ans ; j'avais encore du mal avec l'idée d'apparaître dans la légèreté, toujours cette peur de ne pas être prise au sérieux. Ce n'est plus un problème pour moi.

Y compris aux yeux de votre famille, de votre mère notamment ?

D.K. : Même si je pense qu'aujourd'hui elle est rassurée pour moi, je ne suis pas sûre qu'elle comprenne bien ce que je fais. Pour l'anecdote, il y a quelque temps, je l'ai fait venir sur un tournage à Paris. Vous savez comment c'est : on effectue plusieurs prises d'une même scène pour la filmer de différents angles. Au lieu de me dire : « C'est beau, c'est génial », elle vient me voir et me demande : « Mais qu'est-ce que tu fais ? Pourquoi tu n'y arrives pas et dois recommencer ? » C'est tellement ma mère, ça ! [Rires.]

Oui, je comprends mieux cette exigence que vous avez envers vous-même…

D.K. : Vous voyez ? Mais j'ai vraiment gagné en souplesse de ce côté-là. J'accepte mieux tout ce dont je suis faite, ce qui a aussi pour effet de me rendre plus indulgente avec les autres.

Vous retournez, parfois, dans votre village ?

D.K. : J'y vais la semaine prochaine, pour les 80 ans de mon grand-père, que j'adore. Il a été une figure essentielle, pour moi, dans mon enfance. Aujourd'hui, il est mon premier fan. Dès qu'il me voit arriver, je suis son soleil ! [Rires.] Mais on dirait que le temps s'est arrêté là-bas : chaque fois que j'y retourne, j'ai de nouveau 16 ans. Je dois demander à ma mère de me déposer ici où là, de venir me chercher à telle heure, elle m'engueule si je mets un jean pour aller rendre visite à mes grands-parents… C'est bizarre à vivre. Pour elle aussi, je pense, parce que, ayant quitté la maison très jeune, elle ne m'a pas vue grandir. À ses yeux, je suis toujours une enfant, d'un coup devenue femme. ■

LES TROIS VIES DE DIANE

Née en 1976 à Algermissen, en Allemagne, d'un père informaticien et d'une mère comptable, **Diane Heidkrüger** n'était a priori pas destinée à une carrière de star partageant sa vie entre Los Angeles et Paris. Mais déterminée à partir, si. À Londres, d'abord, où **elle est élève à la Royal Ballet School** de 13 à 15 ans, avant qu'une blessure au genou l'oblige à rentrer chez sa mère. Repérée par Elite France, elle s'installe à Paris. Elle a 16 ans et **devient un mannequin incontournable.** Quatre ans plus tard, elle s'inscrit au cours Florent. **Guillaume Canet lui offre le premier rôle de son film *Mon idole***, en 2002, elle vient de l'épouser (ils divorceront quatre ans plus tard). Les propositions s'enchaînent. Tant pour des films français à petit budget (*Frankie* de Fabienne Berthaud, en 2005) que pour de grosses productions américaines (*Troie* de Wolfgang Petersen, en 2004). **Remarquables grands écarts** encore entre *Pour elle* de Fred Cavayé (2008) et *Inglourious Basterds* de Quentin Tarantino (2009) ou *Les Adieux à la reine* de Benoît Jacquot (2012). En 2013, elle sera à l'affiche des *Âmes vagabondes* d'Andrew Niccol et des *Garçons et Guillaume, à table !* de Guillaume Gallienne.



“MA PEAU ? PARFAITE TOUT DE SUITE,
PLUS JEUNE DEMAIN.”
Ines de la Fressange, égérie de L'Oréal Paris
* De L'Oréal Paris.
L'ORÉAL - SA au capital de 120 596 816,40 euros - Siège social : 14, rue Royale - 75008 Paris - RCS Paris 632 012 100



Chaise Rose
Design by Masanori Umeda
for Edra

VENISE Crédit Getty Images et Edra * Design par nature





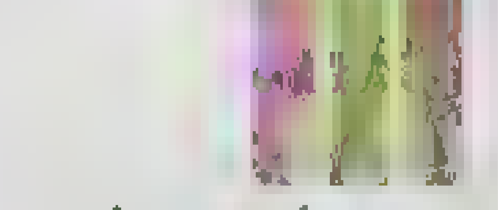
Les arbres, les plantes et les fleurs, quel design !

Leurs lignes servent d'inspiration aux créateurs d'aujourd'hui... qui peut avec autant de beauté, de couleurs et de parfums, embellir votre espace ? Renouveler chaque jour votre style ? Rendre votre environnement plus agréable ? Exprimer vos émotions les plus intimes ? C'est pour tout cela que les arbres, les plantes et les fleurs sont le sommet du design. Pas étonnant, puisqu'ils sont l'œuvre du plus grand Créateur ! **www.designbynature.fr**





Campagne financée avec le concours du Ministère de l'agriculture de l'agroalimentaire et de la forêt et de FranceAgriMer



Arbres Plantes Fleurs
Les professionnels du végétal



Alors, heureuses ?

INJUSTICE Plus anxieuses, plus stressées, les femmes se disent pourtant plus heureuses que les hommes. Différentes études ayant confirmé ce constat, des chercheurs de l'université de Floride, aux États-Unis, se sont donc demandé si un coup de pouce biologique pouvait expliquer leur aptitude au bien-être[1]. Et de fait, l'ADN d'une cohorte de femmes suivies pendant trente ans – ce qui permet de tenir compte de l'âge, de l'état de santé, du niveau de vie… – semble bien avoir livré leur secret. Une variante du gène MAOA (monoamine oxydase A) permet aux bienheureuses qui en sont dotées de préserver des taux plus élevés de dopamine et de sérotonine dans leur cerveau, deux molécules jouant un rôle clé dans la régulation de l'humeur et la dépression. Hélas pour les hommes, si cette variante du MAOA existe chez eux, son action serait annihilée par celle de la testostérone.

Christine Baudry

1. *« The MAOA gene predicts happiness in women »*, in Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry, *août 2012.*

STYLISME VÉRONIQUE BATAILLE



Nos souliers percés

STYLE DE VIE Pompes bien cirées, pompes d'angoissés ! Une analyse caricaturale ? Pas sûr. En examinant les photos de deux cent vingt-huit paires de chaussures, les volontaires participant à une étude américaine[1] pour l'université du Kansas ont touché juste à 90 % en décrivant le caractère de leurs propriétaires. Surprise : des bottines dénoteraient un caractère agressif tandis que le port de chaussures inconfortables traduirait un tempérament calme. Plus difficiles à analyser, les modèles neutres trahiraient des personnalités introverties. CHRISTINE BAUDRY ET LAURENT BÈGUE

1. *In Journal of Research in Personality*, août 2012.

L'ivresse sans le flacon

POLÉMIQUE S'évader en s'enivrant « sans ressentir les effets néfastes de l'alcool », c'est la promesse du Wahh Quantum Sensations, un aérosol de deux millilitres libérant 0,075 millilitre d'alcool par pulvérisation, mis au point par le designer Philippe Starck et un professeur de Harvard. Une affirmation que récuse Michel Lejoyeux, professeur de psychiatrie et d'addictologie, qui rappelle que le mécanisme de la dépendance est déclenché non par le seul produit, mais par les émotions positives qu'il engendre et qui lui sont associées ensuite. « Les premières ivresses induites par l'alcool installent le processus de dépendance, prévient-il. Montrer que l'on peut modifier positivement ses émotions sans recourir à des substances, c'est tout le travail de la psychologie », et, à l'heure où l'éthylotest devient obligatoire en voiture, la voie que devraient indiquer des adultes responsables. FLAVIA MAZELIN SALVI

[illegible]

« J'aime tellement mon enfant que je ne le fais pas »

LAURE NOUALHAT, journaliste *childfree* (« volontairement sans enfant »), chargée des questions environnementales à *Libération*, interviewée par *Le Nouvel Observateur* dans « Les croisés de la dénatalité » (9 août 2012)

LE 21 NOVEMBRE

Expo Dalí : ***Les Montres molles*** **débarquent de New York ! Plus de deux cents peintures, sculptures, dessins, mais aussi des films, des extraits d'émissions, des photographies… Le Centre Pompidou rend hommage au pionnier du happening, aussi célèbre pour sa peinture que pour sa publicité du chocolat Lanvin. Jusqu'au 2 janvier 2013.**

Au Centre Georges-Pompidou, 75001 Paris. www.centrepompidou.fr

R. SCHÖNEBAUM/PLAINPICTURE

LE 25 NOVEMBRE

Non aux violences faites aux femmes ! **En 2010, cent quarante-six femmes sont décédées à la suite de violences conjugales. Le 3919, numéro d'aide aux victimes, a reçu 91308 appels. Plus de 87 % de ceux-ci ont fait état de violences psychologiques, 79,6 % de violences physiques, et plus de 74 % de violences verbales.**

Le bio rend snob

ÉGOÏSME Attention, cette étude[1] va fâcher. D'ailleurs, elle m'a fâchée. À force de s'autoféliciter de leurs bonnes actions, les adeptes du bio – dont je me vantais de faire partie avant de découvrir ce qui va suivre – seraient méprisants envers ceux qui ne partagent pas leurs opinions et moins altruistes. Un comportement égoïste connu sous le nom de l'« éthique de compensation » (comme lorsque vous enchaînez les longueurs à la piscine et que, content de vous, vous vous jetez sur une barre de chocolat à la sortie). Eh bien, étude scientifique ou pas, je m'inscris en faux ! D'accord, il m'est déjà arrivé de regarder de travers un panier rempli de légumes nimbés de pesticides, mais ce n'était ni snob ni méprisant. Si ? **PATRICIA SALMON TIRARD**

1. *In* Social Psychological and Personality Science, *mai 2012.*



Emma Bovary, « wanted »

HÉROS LITTÉRAIRES Non, ce n'est pas le portrait-robot d'une meurtrière en cavale, mais celui d'Emma Bovary en personne et en cheveux courts. Sur son site The Composites[1], Brian Joseph Davis a recomposé, avec un logiciel utilisé par la police américaine, les visages de héros littéraires à partir des descriptions données dans les romans. L'occasion de les voir, enfin, en chair et en pixels et de se replonger dans le bouquin en se demandant si, vraiment, Emma s'épilait les sourcils. **CÉCILE GUÉRET**

1. *thecomposites.tumblr.com.*

Les avez-vous reconnus ? 1. Daisy Buchanan (*Gatsby le Magnifique* de Francis Scott Fitzgerald). 2. Tess (*Tess d'Urberville* de Thomas Hardy). 3. Dorian (*Le Portrait de Dorian Gray* d'Oscar Wilde). 4. Emma (*Madame Bovary* de Gustave Flaubert). 5. Achab (*Moby Dick* d'Herman Melville). 6. Jane (*Jane Eyre* de Charlotte Brontë).

[illegible]

AVEC YVES PRIGENT, PSYCHIATRE

« En même temps... »

C'est l'expression du moment la mieux partagée. Elle adoucit les propos abrupts, tempère les prises de position et la critique, qu'elle devance parfois avec une soumission qui voudrait se faire passer pour de la nuance. « Elle est par excellence une manifestation de ce que la psychanalyse appelle l'annulation, détaille le psychiatre Yves Prigent[1]. Un mécanisme de défense contre l'angoisse que peut provoquer le fait de s'exposer par la parole et de se rendre vulnérable. » Rien d'étonnant donc à ce qu'elle fleurisse dans notre culture du consensus et des réseaux sociaux, qui font de l'exclusion la sanction suprême. « Il y a une forme d'immaturité dans cette communication sans personnalité ni risque, poursuit le psychiatre. Aujourd'hui, on a d'un côté le bla-bla et, de l'autre, la parole qui engage, qui fait réagir et qui stimule. Cette parole qui nous tient debout, est un vrai plaisir d'adulte, une aventure qu'il nous faut redécouvrir sans crainte. » En même temps, ce n'est pas si facile, mais ça vaut la peine d'essayer. **F.M.S.**

1. *Auteur de* Débandade dans la blablasphère *(Calligrammes, 2011).*

BRIAN JOSEPH DAVIS


RENE
FURTERER



Mireille Gigante, marchande de bonheur

Sa boutique est unique. Mireille tient un Magasin pour rien[1], un lieu associatif où l'on peut trouver toutes sortes d'objets du quotidien – livres, vaisselle, transistors, et les emporter… pour rien. Sans contrepartie d'argent. Sans troc. « L'idée nous est venue en visitant le quartier alternatif de Fribourg, en Allemagne, et en y découvrant ces *Umsonstladen* où les gens venaient déposer ce dont ils n'avaient plus l'usage, plutôt que d'en encombrer leurs caves ou, pire, de jeter des articles en bon état », explique-t-elle. Parmi ses clients : des familles dans le besoin, mais pas seulement. « Cultiver la mixité sociale est une manière de lutter contre l'exclusion », assure-t-elle. Les passants, d'abord surpris, se servent avec modération, acquis à l'esprit de décroissance qui anime le concept. « Ils se font des petits plaisirs, et, moi, ça me rend tellement heureuse ! » Mireille lance un appel : « Ouvrez d'autres lieux comme celui-ci ! Je suis prête à vous conseiller. » LAURENCE LEMOINE

1. *mcm-web.org*

Vive la mort !

TOUSSAINT Être confronté à la mort, directement ou indirectement, aurait des effets positifs sur notre comportement et sur notre santé. C'est la conclusion, en forme de pavé dans la mare des idées reçues, de plusieurs études scientifiques[1] menées par des chercheurs en psychologie. Jusque-là prévalait l'idée que l'exposition (physique ou psychique) à la mort induisait des comportements négatifs (égoïsme, violence). Or, c'est exactement le contraire qui se passe. Après les attentats du 11 septembre 2001, New York a connu son âge d'or de la solidarité et de l'empathie. Selon les chercheurs, penser à la mort nous ferait davantage prendre soin de notre santé – moins fumer, pratiquer des examens médicaux, se protéger du soleil… –, de l'environnement et des autres. La preuve, Toussaint ou pas, la proximité d'un cimetière suffirait à nous rendre beaucoup plus serviables. F.M.S

1. *Dernière étude publiée dans* Personnality and Social Psychology Review, *avril 2012.*

LE 28 NOVEMBRE

Salon du livre jeunesse **Fantastiques, fantasy, thrillers, récits de voyages, westerns, mangas… Quels récits d'aventure font frissonner les jeunes dans un univers mondialisé ? Vers quelles terres encore inconnues les portent-ils ? Un salon avec une nouvelle grande expo pour le découvrir.**

Jusqu'au 3 décembre, à Montreuil, salon-livre-presse-jeunesse.net.

1 724 000

C'est le nombre de Français qui lâchent Smartphone et souris pour éviter d'être dépendants des écrans (3,4 % de la population). L'étude réalisée par Havas Media[1] les a baptisés les « déconnectés 2.0 ». Ils ont besoin d'Internet au travail, mais préfèrent se couper de la technologie chez eux. Leur profil : des actifs (25-49 ans), aisés, souvent parents. Pour vivre heureux, vivons débranchés ? P.S.T

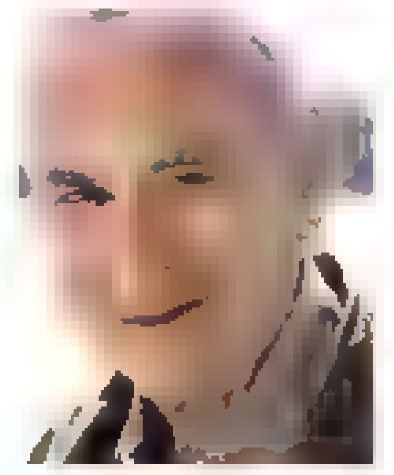
1. *Étude « Unplugged », septembre 2012.*

THIBAULT JEANSON POUR PSYCHOLOGIES


WELEDA
Soins du corps, harmonie des sens
Laits Corps naturels
WELEDA
WELEDA
Grenade, Rose musquée, Argousier ou Citrus
Découvrez les textures onctueuses de ces laits et leurs bienfaits pour la peau et laissez-vous envahir par leurs parfums subtils, véritable invitation à l'harmonie des sens.
Formulés dans le respect de la Charte Qualité Weleda, ils contiennent des substances nobles telles que des huiles végétales naturelles, des extraits de plantes et des huiles essentielles. Sans conservateur, colorant ou parfum de synthèse.
En pharmacies, parapharmacies et magasins de produits naturels ainsi qu'à l'Espace Weleda (Paris 8e). www.weleda.fr
BIO DEPUIS TOUJOURS
En accord avec l'être humain et la nature
Dès 1921

LE COUP DE CŒUR

Une vie de racontars, livre I
de Jørn Riel



Jørn Riel, né en 1931 au Danemark, a vécu seize ans au Groenland. Il s'est installé en Nouvelle-Guinée puis en Malaisie, où il réside aujourd'hui. Il est l'auteur d'une vingtaine de romans, dont *Le Jour avant le lendemain*, *La Faille* et *Des racontars arctiques* (édités chez Gaïa, et disponibles en poche chez 10/18).

Vous connaissez ses célèbres « racontars[1] » mettant en scène une tribu de chasseurs de la banquise groenlandaise ? Alors, chanceux, vous avez déjà un aperçu de ce que fut le premier pan de la vie de Jørn Riel. Sinon, plongez-vous vite dans ce monde étrange et burlesque, qui, au risque de surprendre les plus aguerris des explorateurs modernes, est tiré de la propre expérience du romancier danois. Ce fringant octogénaire à l'œil bleu glacier, antithèse de notre Jean Malaurie[2], fut l'un de ces trappeurs exilés dans le nord-est du Groenland dans les années 1950. **Fin observateur du monde esquimau, Jørn Riel est tombé amoureux du mode de vie inuit et de certaines de ses représentantes…** Ce premier opus autobiographique déroule une succession de souvenirs invraisemblables, à rendre verts d'envie toutes celles et ceux qui rêvent d'aventures et d'ailleurs mythiques. Certains sont d'une drôlerie irrésistible, comme cette fugue effectuée en 1946 par l'auteur, alors adolescent, qui débarque à Paris en pleine fête nationale, accompagné d'un copain. Ils atterrissent dans un hôtel de passe sans (trop) comprendre ce qu'il s'y trame… D'autres risquent fort de vous donner des envies de viande de phoque. Mais, plus que de savoureuses anecdotes à déguster, ces mémoires portent un éclairage sur un monde en voie de disparition, à l'instar d'une partie de la banquise. Il n'est pas tant question d'un cri d'alerte pour sauver la planète que de rendre hommage à l'une des qualités essentielles des Esquimaux : mettre en avant ce qui est joie et apporte du plaisir, ne pas faire cas du malheur. Un roman ethnographique dont le matériau premier est… le rire ! CHRISTINE SALLÈS

Gaïa, 154 p., 19 €.

1. *Parmi lesquels* La Passion secrète de Fjordur *(10/18, 1998).*
2. *Ethnologue, géographe et écrivain, il est l'auteur des* Derniers Rois de Thulé *(Pocket, "Terre humaine", 2001).*




La lettre qui allait changer le destin d'Harold Fry arriva le mardi… de Rachel Joyce

PREMIER ROMAN Harold est un pèlerin inattendu. Retraité aux habitudes figées, il part à pied rejoindre une ancienne collègue à des centaines de kilomètres de chez lui. Chemin faisant, Harold le marcheur catalyse une multitude de microévénements. Pour atteindre son but, notre héros devra changer. Une vraie renaissance, effectuée au gré des rencontres qui jalonneront son parcours. Réjouissant. C.S.

XO Éditions, 368 p., 19,90 €.

EXTRAIT

« Mon père l'avé 33 ans quand il est mor. Ma mère elle est mor d'une pneu manie quand j'avé 5 ans. »

Un enfant décide de raconter sa vie dans un monde apocalyptique, après « les feux nucléaires ». Quand presque tout a été détruit, même la langue, que reste-t-il aux hommes ? À lire à voix haute pour mieux en appréhender le sens. C.S.

***Enig marcheur* de Russel Hoban, Monsieur Toussaint Louverture, 304 p., 20 €.**



Une collection en images

ROMANS GRAPHIQUES Les éditions Cornélius et L'Olivier se sont associées pour cette nouvelle collection. *Palacinche* alterne photos, souvenirs familiaux et bulles pour suivre l'exil d'une famille entre Croatie et Italie. Ou comment émouvoir par les images d'un itinéraire européen dans un XX[e] siècle ravagé.

[illegible]




Le Philosophe qui n'était pas sage de Laurent Gounelle

INITIATION Après *L'Homme qui voulait être heureux* et *Dieu voyage toujours incognito*[1], l'écrivain poursuit sa quête, entre développement personnel et aventures spirituelles. Dans ce roman, deux êtres s'opposent : Sandro, philosophe animé d'un désir de vengeance, et Elianta, femme chamane au sein d'une tribu amazonienne. Suivons-les sur les chemins de la réflexion. C.S.

1. Pocket, 2010 et 2012.

Kero-Plon, 320 p., 20,90 €.

La Machine à écrire la mort de Ryan North, Matthew Bennardo et David Malki

ANTICIPATION Ryan North, créateur de BD américain, a imaginé une machine à prédire la mort après avoir sollicité les internautes et deux copains auteurs. L'engin émet des diagnostics lapidaires (cancer) ou loufoques (dépecé et dévoré par des lions). Sous-jacente, une question court dans ce recueil : choisirions-nous de vivre autrement si nous connaissions les conditions de notre mort ? C.S.

Fleuve noir, 512 p., 20,90 €.

Claude Halmos a lu « Une semaine de vacances » de Christine Angot

Un choc salutaire

“Un critique a écrit qu'il trouvait le livre de Christine Angot “choquant”. Il a raison : il l'est. Et tant mieux. Car l'inceste n'est pas un concept aseptisé dont on pourrait discourir avec componction pour retourner ensuite, les mains propres, à la vie dite “normale”.

L'inceste est à mille lieues de la vie normale et de ses repères. Parce qu'il est précisément ce huis clos effrayant que raconte Christine Angot. Ce huis clos du traumatisme où la réalité devient cauchemar : ce massacre du corps, de sa sensibilité, de la sexualité. Et surtout cette mise à mort de l'être, réduit à n'être pour l'abuseur qu'un objet dont il joue, se joue et jouit. L'inceste a partie liée avec la barbarie. Et, de cette barbarie, la société dans son ensemble ne veut rien savoir. Sacrifiant chaque jour sur l'autel de sa surdité des enfants, des adolescents qu'elle se refuse à protéger.

Ceux qui les écoutent savent que les faire entendre est une nécessité. Mais l'entreprise les confronte toujours au même dilemme : ou bien ils parlent de façon non “choquante” et, une fois le discours édulcoré, la violence disparaît. Ou bien ils décrivent les faits dans leur insupportable réalité mais prennent alors le risque, prêtant à fantasmes équivoques, de livrer la victime déjà martyrisée à une nouvelle jouissance : celle du lecteur. Le livre de Christine Angot réussit le tour de force d'éviter ces deux écueils. Faisant fi de toute psychologie, il ne décrit que des actes et s'apparente de ce fait à un ouvrage pornographique. À ceci près qu'il ne suscite aucune excitation, mais une angoisse insupportable. On a reproché néanmoins à l'auteure la longueur de ses descriptions. C'est oublier que cette durée qui n'en finit pas, ce temps immobile où les actes subis s'ajoutent aux actes subis, est précisément ce que décrivent les victimes. Certaines disant qu'elles essayaient seulement de ne pas mourir. D'autres qu'elles ont accroché leur pensée ou leur regard à quelque chose : l'héroïne de Christine Angot regarde par instants son sac posé sur une table. Ultime sursaut (inconscient) du sujet pour résister, par un geste “libre”, à l'anéantissement.

Une semaine de vacances est un document irremplaçable sur l'inceste. Et il est aussi un document irremplaçable sur la perversion. À la question récurrente “Mon père était-il conscient de ce qu'il faisait ?”, il répond, sans doute possible, par l'affirmative. Là encore par des actes : agenouillée, la jeune fille fait une fellation à son père. Le sol est dur et froid, mais il a pris soin, lui, de mettre des chaussettes. Il montre l'acharnement du pervers à transformer l'autre en déchet, à détruire chez lui tout sentiment de sa valeur : déshabillant sa fille, c'est au seul endroit de la maison où le sol est souillé de boue que le père jette ses sous-vêtements. Il montre la victime robotisée, captive d'une relation d'emprise d'où tout sentiment est exclu : le père abandonne sa fille après usage sur le quai d'une gare sans même un centime pour manger. Elle a faim. Elle est seule. Elle parle… à son sac. Et il montre enfin la façade d'extrême respectabilité qu'entretient toujours le pervers : ce père qui sodomise sa fille, qui pleure de douleur et le supplie, lui enseigne doctement l'art de prononcer le “w”.

C'est parce qu'il est “choquant”, et parce que ce choc est salutaire, qu'il faut absolument lire *Une semaine de vacances*. »

Une semaine de vacances **de Christine Angot, Flammarion, 136 p., 14 €.**

CLAUDE HALMOS est psychanalyste.
Retrouvez ses réponses à vos questions p. 15.

LA PHRASE QUI ME GUIDE

Armel Le Cléac'h

Tout ce que nous avons à décider c'est : que faire du temps qui nous est imparti

TOLKIEN[1]

« C'est un livre que j'avais pris avec moi sur mon dernier Vendée Globe, en 2008, pour le relire. Je suis un grand fan de Tolkien et des récits d'aventure. Quand on part en solitaire sur un bateau pendant des mois, on a besoin de choses qui nous redonnent de la motivation pour avancer et pour continuer de trouver du sens à ce que l'on fait. Certains emportent avec eux des gris-gris, moi j'ai plutôt ce type de phrases à portée de main. Qu'il s'agisse de choisir la route en fonction de la météo, de gérer mon bateau ou mon temps de sommeil, je dois tout le temps prendre des décisions, seul. Est-ce que ce sont les meilleures ? Il m'arrive de douter, de me remettre en question, et c'est important. Mais pas longtemps ; très vite, il faut de nouveau choisir, agir et assumer, jusqu'au bout. Dans de tels moments, cette phrase m'aide à me concentrer. Durant ce nouveau Vendée Globe, je prendrai encore Tolkien avec moi, sans doute *Bilbo le Hobbit*, que je n'ai pas relu depuis l'adolescence. » **Propos recueillis par Anne Laure Gannac**

1. Poète et romancier britannique (1892-1973), John Ronald Reuel Tolkien est notamment l'auteur de la trilogie Le Seigneur des anneaux *(Pocket, "Science-Fiction", 2010), dont est tirée cette phrase.*

Armel Le Cléac'h, navigateur sur *Banque Populaire*, prendra le départ du Vendée Globe le 10 novembre.

ILLUSTRATION PETRAE POUR PSYCHOLOGIES

INFINIE DES CELLULES NA[illegible]ETALES 4G





Découvrez les secrets du pouvoir Anti-Age Global sur www.yves-rocher.fr ou en scannant ce code.

LE COUP DE FOUDRE

Sauve-toi, la vie t'appelle

de Boris Cyrulnik

De Boris Cyrulnik, nous avons le sentiment de tout connaître... ou presque. De son enfance persécutée, nous n'avons rien oublié, ni les soldats allemands venant l'arrêter la nuit, à 6 ans, ni la disparition de sa mère, ni les errances, les abandons, la paralysie des sentiments. On a suivi ses travaux sur la résilience, sur le lien. Pourtant, voici son dernier livre, et nous sommes une nouvelle fois happés. Oui, il y parcourt encore son enfance bousillée, mais nous voulons cela avec lui tant le « dé-cryptage[1] » des noirceurs cachées n'est jamais achevé. **Pas à pas, Boris Cyrulnik dénoue un peu plus son écheveau et analyse les étapes de la construction de sa personnalité déchiquetée.** Oui, la mémoire est réécriture, c'est en cela qu'elle est vivante, qu'elle nous permet de bouger... les images traumatiques, celles d'un attentat par exemple, restent, elles, figées, glacées, répétitives. Mieux : nos souvenirs dépendent des mots qui sont dits. Ainsi, des événements monstrueux ne le sont pas pour le petit Boris tant qu'ils ne sont pas désignés comme tels par l'entourage. « "Ce petit, il en a vu des horreurs." Ce que j'avais vu, c'étaient donc des horreurs. » Mais comment faire le tri dans tant de complexité, tant de déroute des sentiments, des attachements ? Par la parole, l'écriture. Dire, il n'y a pas d'autre issue pour rendre la vie intelligible. « Haïr, c'est demeurer prisonnier du passé. Pour s'en sortir, il vaut mieux comprendre que pardonner. » Boris Cyrulnik le fait, d'une écriture si sensible, si claire, qu'il n'est plus seulement le brillant neuropsychiatre, mais notre frère en humanité. Qu'il en soit remercié.

CHRISTILLA PELLÉ-DOUËL

1. L'expression fait référence à la « crypte » où sont enfouis les traumatismes qui ne peuvent être dits à un entourage incapable d'entendre. Il s'agit là d'une des notions essentielles du travail de Boris Cyrulnik.

Odile Jacob, 304 p., 22,90 €.

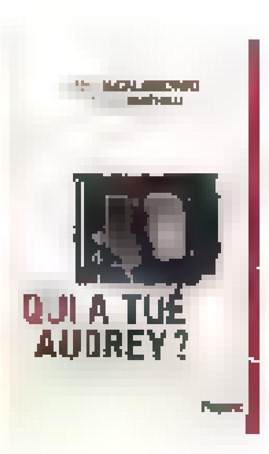


Neuropsychiatre, Boris Cyrulnik est né en 1937 à Bordeaux. Fils d'immigrés juifs russo-polonais déportés, il a fait connaître et développé le concept de résilience. Il est l'auteur de nombreux ouvrages, dont *Un merveilleux malheur* et *Mourir de dire. La honte* (Odile Jacob, "Poches", 2002 et 2012).

MARION FAYOLLE POUR PSYCHOLOGIES ; PATRICK SWIRC


collection
MODE
in France
Optic 2000
Une nouvelle vision de la vie
monture de la collection Optic 2000 MODE in France
AFMTELETHON
www.optic2000.com
Optic 2000 recommande les verres Essilor®





Homo eroticus
de Michel Maffesoli

SOCIOLOGIE Pour Michel Maffesoli, notre société postmoderne voit triompher l'éros. Fini *Homo sapiens*, voici *Homo eroticus* : culte du plaisir, retour à la puissance des affects, rôle prépondérant des émotions et des pulsions… Contre la raison austère s'impose désormais une « raison sensible », qui rappelle qu'il est des « moments où la profondeur se cache à la surface des choses ». Brillant ! E. G.

CNRS Éditions, 304 p., 20 €.

Qui a tué Audrey ?
d'Hervé Algalarrondo et Hélène Mathieu

RÉCIT Harcelée jour et nuit par un ex-compagnon violent, Audrey élevait seule sa petite Laura. Dans le centre commercial où elle travaillait, il a pu la tuer à coups de couteau, malgré les plaintes qu'elle avait déposées pour menaces de mort. Reconstitution minutieuse du passé de la victime, de la complexité des sentiments, des failles de l'administration, ce récit façon film noir dénonce une réalité atrocement banale : en France, une femme meurt tous les trois jours sous les coups de son conjoint. M.-F. V.

Fayard, 300 p., 17 €

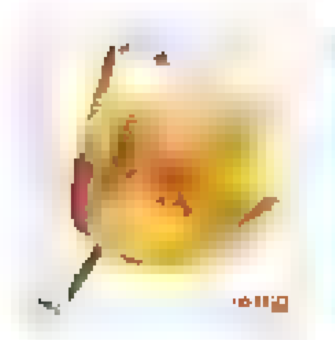


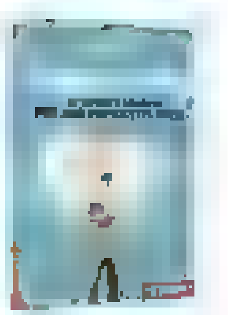
Les enjeux du « care »

Le *care* (« soin » en anglais), cette « théorie » éthique et politique venue des États-Unis, présente dans les milieux hospitaliers et les institutions sociales, interroge sur les notions de sollicitude, de souffrance, de reconnaissance… Dans *Le Risque ou le Care ?*, Joan Tronto, professeur de sciences politiques à l'université du Minnesota, pose le problème de la vulnérabilité. *Soins intensifs*, du médecin Jean-Christophe Mino, réfléchit aux liens entre un « soin technique » et un « soin humain ». Quant au philosophe Frédéric Worms, il décortique les « politiques du soin » actuelles… Nous sommes tous concernés par ce débat, indispensable à l'heure où le gouvernement s'interroge sur l'euthanasie, la grande vieillesse, et où la solidarité s'avère plus nécessaire que jamais. E. G.

***Le Risque ou le Care ?* de Joan Tronto, PUF, 64 p., 6 €.**
***Soins intensifs* de Jean-Christophe Mino, PUF, 64 p., 6 €.**
***Soin et Politique* de Frédéric Worms, PUF, 46 p., 6 €.**







LES LIVRES DE *PSYCHOLOGIES*

Le Petit Coffret pour s'épanouir

Voici cinq petits livres indispensables, réunis dans un écrin plein de promesses d'une vie intérieure plus riche. On y apprend à se servir des messages délivrés par les rêves, à exprimer son désir, à se ressourcer avec dix grands maîtres de vie ou grâce à une phrase de sagesse, et à prendre les bonnes décisions avec le Yi-king. M.-F. V.

***Psychologies magazine*/Glénat, cinq fois 64 p., 15 €, à paraître le 7 novembre.**

Conseils de psys

« Je, je, je… » complique tout, déteste les conflits, perds toujours tout, parle tout le temps : cela vous rappelle-t-il quelque chose ? Les experts référents de *Psychologies magazine*, dont Christophe André, qui signe la préface, décryptent ici cent de nos « petits travers » pour nous aider à mieux en saisir les mécanismes. La liste de ces défauts est longue : chacun y trouvera les siens, ainsi que des pistes pour évoluer vers plus d'ouverture aux autres. M.-F. V.

***Psychologies magazine*, Express Roularta, 350 p., 15 €**



AMANA IMAGES/PLAINPICTURE

PORTRAIT

Robert Misrahi ou la jouissance d'être

Robert Misrahi, grand spécialiste de Spinoza, est le philosophe de l'amour et du désir. Dans [illegible] autobiographie, c'est bien ainsi qu'il apparaît [illegible] pensée et corps, occupé par l'amour. Né en 1926 à Paris, Robert Misrahi débute pourtant sa vie dans le drame et le chagrin. À l'insécurité matérielle (son père était souvent au chômage) vient s'ajouter [illegible]phrénie de sa mère, internée dès 1934, et la schizophrénie de son frère. Une enfance douloureuse que va précipiter l'histoire : la montée du nazisme puis, en 1939, la dissimulation du petit garçon dans un château angevin. Malgré la peur, c'est là qu'il [illegible] expérience qui bouleversera son existence : [illegible]contre avec Hélène, « la plus belle des institutrices ». Amour, joie, études : tel est le credo de cette [illegible] vie. De retour à Paris, il s'inscrit à la Sorbonne [illegible] Sartre – qui financera ses études – suit les cours de Bachelard, devient assistant de Jankélévitch. Un jour, à la bibliothèque Sainte-Geneviève, il rencontre Colette, sa future femme, Colette au « visage de nacre », « la [illegible] de sa vie ». Appuyé sur cet amour, il érige alors une doctrine de la vie fondée sur la liberté heureuse et la [illegible] avec soi-même et avec le monde ». ELSA GODART

La Nacre et le Rocher, Encre Marine, 288 p., 23 €.

De l'adulte roi à l'adulte tyran de Didier Pleux



PSYCHOLOGIE Intolérance aux frustrations, ego hypertrophiés : les enfants rois décrits dans un précédent ouvrage par l'auteur ont grandi… Mais ils n'ont pas mûri et se comportent en tyrans, en couple comme au travail. Didier Pleux ne prend pas de gants pour analyser ces « névroses de caractère ». À lire pour dépasser enfin ce stade enfantin ou pour se protéger d'adultes déplaisants. MARIE-FRANCE VIGOR

Odile Jacob, 232 p., 22,90 €

La Guérison du monde de Frédéric Lenoir



PHILOSOPHIE « Peut-on être heureux dans un monde malheureux ? » Sacrée question. Pour y répondre, Frédéric Lenoir établit un diagnostic des maux qui affectent notre société puis propose des voies de guérison. Il rappelle en particulier la nécessité de se transformer soi-même, car « sans révolution de la conscience de chacun de nous, aucune révolution globale n'est à espérer ». E.G.

Fayard, 300 p., 22 €.

Le Tao de la femme de Diane Dreher

Dix leçons et exercices pratiques pour retrouver quiétude et sérénité, grâce aux principes du taoïsme associés à ceux de la psychologie positive.

Payot, "Petite Bibliothèque", 304 p., 9,15 €.

Petit Guide de lectures qui aident à vivre d'Alain Golomb

De Sénèque à Philippe Roth, de Villon à Duras, des phrases qui sauvent du doute, de la détresse et qui vous secouent pour avancer.

Payot, "Petite Bibliothèque", 176 p., 7,65 €.

L'Écriture du désir de Belinda Cannone

Nous sommes des êtres de désir, cette attente du plaisir, expose l'essayiste et romancière dans ce délicat petit livre. Un hymne à la beauté du monde et à l'amour, en dépit des catastrophes passées et annoncées.

Gallimard, "Folio Essais", 144 p., 7,50 €.

RETROUVEZ LA SUITE DE NOTRE SÉLECTION LIVRES P.232

BRUNO LEVY

Victor et son chien Sparky

TROIS RAISONS DE VOIR

Frankenweenie de Tim Burton

1. Une belle histoire. Dès le générique épatant, avec la projection d'un film dans le film, on comprend que Tim Burton va jouer les funambules entre humour et mélancolie. Victor, son jeune héros, est un garçon renfermé qui partage tout avec son chien, Sparky. Quand ce dernier se fait écraser, c'est le drame. Victor, petit génie de la science, entreprend alors de le ressusciter. Qu'il y parvienne marque le début de ses vrais ennuis. Car si Sparky est toujours aussi câlin, comment les habitants d'une petite ville pourraient accepter de côtoyer un chien mort-vivant?

2. Une ode au cinéma. Ce long-métrage marque le retour du cinéaste à une histoire qu'il avait traitée en 1984 dans un court-métrage déjà intitulé *Frankenweenie*[1]. Développer son propos lui permet d'en rajouter dans l'autobiographie : l'amour des monstres et du cinéma fantastique qu'il cite en détournant la figure de Frankenstein, le savant qui redonne vie aux cadavres ; et l'esthétique des films d'animaux géants, Godzilla et autres grosses bêtes qui saccagent tout sur leur passage. Plus que de simples hommages, ces références brossent le portrait en creux du jeune Burton, qui, enfant solitaire, a découvert au cinéma sa vocation et son rapport au monde.

3. L'attitude de l'enfant face à la mort. Le choix du film d'animation image par image, dans un superbe noir et blanc, n'exclut pas d'aborder des sujets sérieux. Comme l'attachement passionnel d'un enfant à son chien et le chagrin qui s'ensuit quand l'animal vient à mourir. Parce que les bêtes vivent moins longtemps que les humains, c'est souvent le premier contact avec la mort que connaissent les enfants. En faisant revivre l'animal chéri, Tim Burton brise une barrière symbolique fondamentale pour démontrer par l'absurde combien le deuil peut être constructif. PHILIPPE ROUYER

1. *Disponible sur le DVD* L'Étrange Noël de monsieur Jack.

En salles le 31 octobre.



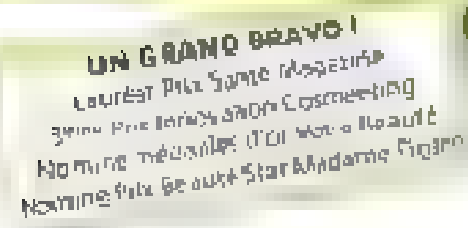
Le premier court-métrage de Tim Burton était déjà un film d'animation (*Vincent*, 1982). Par la suite, il reviendra au genre (*Les Noces funèbres*, 2005), dont il a gardé un goût de l'invention visuelle qui fait merveille dans ses films, d'*Edward aux mains d'argent* (1990) à sa version d'*Alice au pays des merveilles* (2010).

Scoop

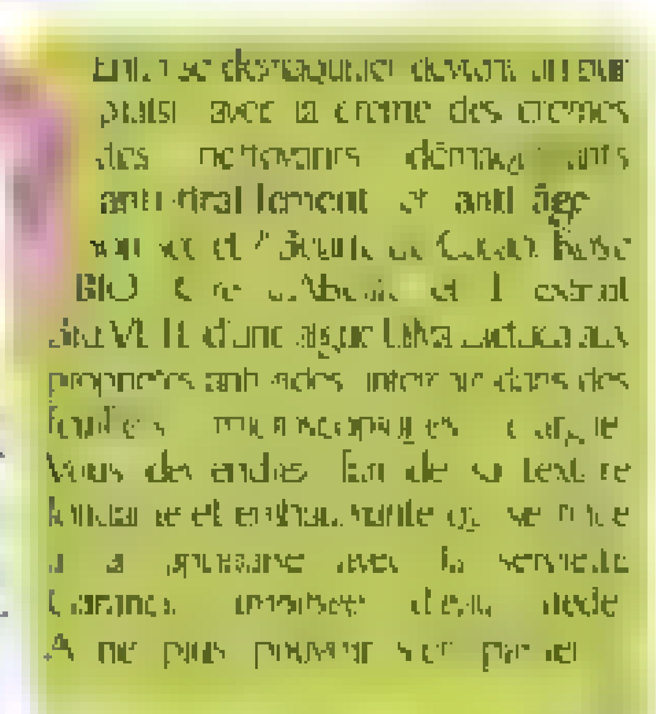
En Pharmacie, Parapharmacie et Sephora.

PSCHITT MAGIQUE ®

En 30 sec. Chrono, votre grain de peau se [illegible] peeling, [illegible] sans [illegible] d'une super enzyme BREVETÉ et [illegible] extraits botaniques [illegible] plus fin, plus jeune, plus lumineux. Magique







Enfin se démaquiller devient un pur plaisir avec la crème des crèmes des nettoyants démaquillants anti-[illegible] et anti-âge [illegible] BIO [illegible] et l'extrait BREVETÉ d'une algue Ulva Lactuca aux propriétés anti-rides [illegible] dans des feuilles [illegible] Vous [illegible] texture fondante et [illegible] avec la serviette Garancia [illegible] A ne plus pouvoir s'en passer

DIABOLIQUE TOMATE ®

Une nouvelle voie de recherche dans [illegible] de la peau : « l'autohydratation »
Grâce à un actif [illegible] BREVETÉ qui agit sur les gènes[illegible] des cellules [illegible] à fabriquer leurs propres substances hydratantes.
Sa texture [illegible] rouge orange (100% naturelle car riche en [illegible]) [illegible] bonne mine sans fond de teint, hydrate 24H et agit sur l'apparence des rides. Diablement [illegible]
NOUVEAU : 2 textures* A alterner en fonction des saisons selon le type de peau.

* [illegible]

[illegible] LIVRE D'OR DE NOS CLIENTES [illegible]
Produit exceptionnel que j'ai déjà recommandé à plein d'amies qui elles-mêmes étaient bluffées et ont recommandé le produit à leur tour. Bravo Garancia. VR. [illegible] GT. Ce sont les produits les plus efficaces que j'ai testés. Les produits Garancia sont vraiment extraordinaires. YH [illegible] SS
Excellent ! Tout simplement excellent. AR

[MYSTÉRIEUSES Mille et Une Nuits®]

NOUVEAU
La Gamme au Divin Venin !

En collaboration avec des chercheurs Suisses spécialisés depuis plus de 30 ans dans les actifs à base de venin de serpent pour l'industrie pharmaceutique, Garancia a développé 2 merveilleux soins de beauté anti-âge. **Mystérieux Repulpant®**, sérum visage et yeux (poches, anti-cernes), et **Mystérieuses Mille et Une Nuits®**, crème de nuit métamorphosante et redensifiante. Leur formule magique : Peptide de Venin de Serpent, Acide Hyaluronique, Lipopeptide de Jeunesse, extraits botaniques (Pulpe de Borojo et d'Aloe Vera, Mélilot BIO...) qui aident à lutter contre les rides et le relâchement. **Textures de rêve assurées !** Env. 54€ Infos : www.garancia-beauty.com

En Pharmacie, Parapharmacie, SEPHORA et sur www.sephora.fr

MYSTÉRIEUX Repulpant

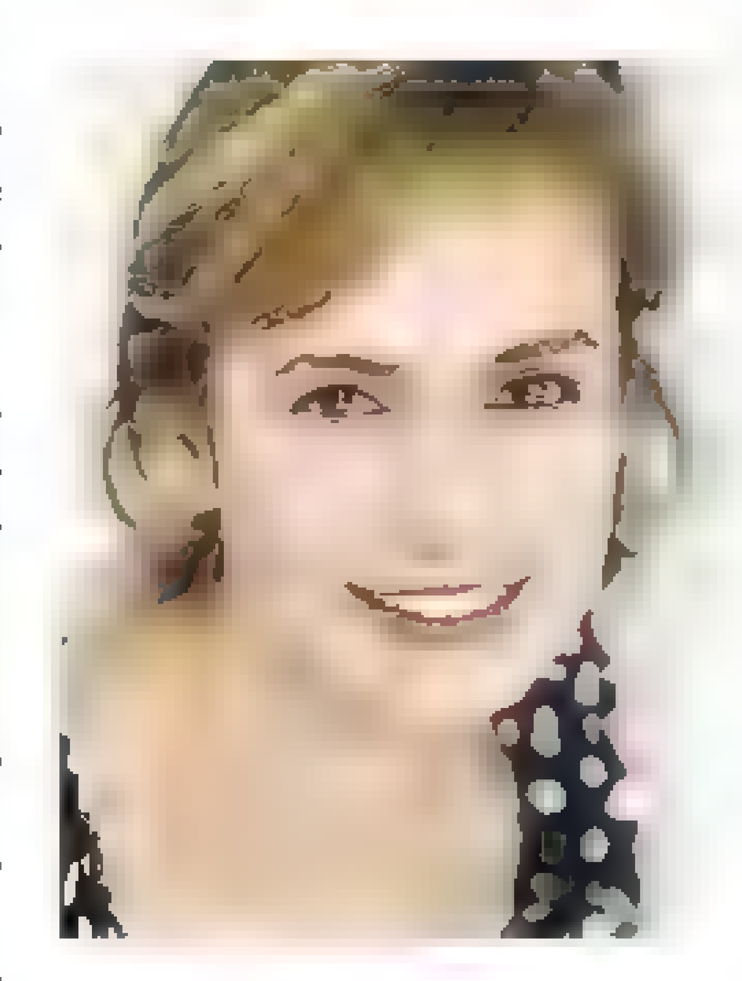
MYSTÉRIEUSES Mille et Une Nuits®
5 BREVETS
GARANCIA

NOUVEAU



PORTRAIT

Sandrine Bonnaire, cinéaste de la détresse familiale



On ne présente plus Sandrine Bonnaire, révélée par Maurice Pialat dans *À nos amours* (1983). Depuis, elle n'a choisi que des rôles qui lui tenaient à cœur. Il en va de même de son engagement de réalisatrice. Elle a tourné son premier long-métrage, *Elle s'appelle Sabine* (2008), un documentaire sur sa sœur autiste, pour « témoigner au nom des familles en détresse ». La détresse familiale est aussi au cœur de son deuxième film, ***J'enrage de son absence***, puisque cette fiction évoque la difficulté de faire le deuil d'un enfant. Le couple de Jacques et Mado n'y a pas survécu. Dix ans après, elle a refait sa vie avec un autre, dont elle a un petit garçon. Jacques, lui, a préféré rester seul et partir loin. De retour dans la ville de Mado, il est attiré par le fils de celle-ci, Paul, qu'il va voir en cachette. William Hurt est magnifique dans le rôle de ce père en manque de son enfant. Mais il faudrait aussi citer l'excellence de son jeune partenaire (Jalil Mehenni) et la sobriété d'Alexandra Lamy. Le film est d'autant plus attachant que Sandrine Bonnaire en a écarté tout pathos. Elle l'a conçu, dit-elle, « peu bavard, pas explicatif, sans flash-back ni voix off [...] Je voulais raconter qu'avec la douleur chacun fait ce qu'il peut ». **P.R.**

***J'enrage de son absence*, en salles le 31 octobre.**

Ce film est soutenu par *Psychologies*.

Après mai d'Olivier Assayas



Olivier Assayas, qui avait déjà exploré les tourments de l'adolescence dans *Désordre* (1986) et *L'Eau froide* (1994), raconte cette fois ses années lycée. En 1971, trois ans après les événements de Mai 68, la révolution était encore d'actualité. Gilles, son héros – et son double –, lit la presse engagée, bombe la nuit des graffitis sur les murs de son école et participe aux manifs. Surtout, il se pose beaucoup de questions sur lui-même, sur son engagement et sur son futur. Sans ironie ni mélancolie, le réalisateur a réussi à dépeindre une époque troublée et complexe, rarement représentée à l'écran. Mais son propos va plus loin. Au-delà de ses propres souvenirs, il évoque les angoisses universelles des adolescents. La hantise de rater sa vie, quand on croit que celle des autres est plus épanouissante ; la volonté de trouver sa voie tout en redoutant de s'affranchir du groupe. Cette oscillation entre l'individuel et le collectif donne tout son prix à une reconstitution dont le réalisme passe avant tout par la justesse des personnages. **P.R.**

Avec Clément Métayer, Lola Créton, Félix Armand. En salles le 14 novembre.

DVD

Les Enfants du paradis
de Marcel Carné

Cette restauration permet d'apprécier à sa juste valeur ce monument du cinéma. Entre les dialogues pétillants de Jacques Prévert, la reconstitution des rues de Paris au XIXe siècle et l'interprétation de Pierre Brasseur, Jean-Louis Barrault et Arletty, le réalisateur du *Quai des brumes* (1938) orchestre un poignant chassé-croisé amoureux. Pour la plupart animés d'une vocation artistique, les personnages en découvrent la vanité au moment où ils rencontrent le succès. Car la gloire et les mondanités ne sauraient rompre la solitude dans laquelle les a précipités l'accomplissement de leur destin. **P.R.**

Coffret deux Blu-ray ou trois DVD, Pathé.



PHILIPPE QUAISSE / PASCO. CAROLE BETHUEL

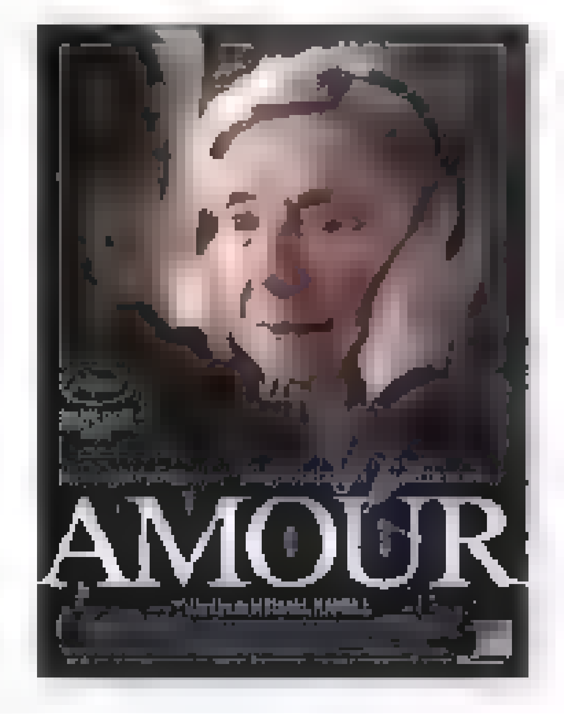
D'AUTRES FILMS ET D'AUTRES CRITIQUES SUR PREMIERE.FR

Marie de Hennezel a vu « Amour » de Michael Haneke

Quelle audace !

« On l'attend depuis Cannes. Ce film terrible, dont on imagine aisément qu'il pourrait faire fuir le public, dans un monde qui préfère fermer les yeux sur la vieillesse, la dépendance et la mort. Qui a envie de se projeter dans ce qui est devenu le cauchemar du monde moderne, une fin de vie délabrée ?

Et pourtant. A la fin de la projection, après deux heures d'un impressionnant silence, où le public assiste, le souffle suspendu, à l'agonie somme toute ordinaire d'un couple d'octogénaires, éclatent des applaudissements d'une chaleur inhabituelle. Le film a obtenu la palme d'or du Festival. Il en a été assurément le grand choc. Un couple de mélomanes aisés, cultivés, unis, coule une vie paisible. Jusqu'au jour où Anne est atteinte d'accidents vasculaires cérébraux. Elle perd très vite son autonomie, puis sombre dans une forme de démence, devient un être difforme et apeuré, mais un être avant tout. Georges, son mari, s'organise en quasi-autarcie pour la soigner et l'accompagner, se transforme en garde-malade, improvise des gestes nouveaux, attentionnés et patients, s'adapte à l'imprévisible.
J'ai d'abord envie de tirer mon chapeau au réalisateur, et aux acteurs. Quelle audace d'oser montrer ce que personne ne veut voir ! D'oser faire entrer le spectateur dans le huis clos étouffant des derniers instants d'un couple qui s'aime ! Michael Haneke le fait sans complaisance, mais avec une sobriété proche de la perfection, de longs plans-séquences où se déploient tant de délicatesse, de pudeur et de vérité qu'à son corps défendant on reste captif, de la première image à la dernière. Emmanuelle Riva et Jean-Louis Trintignant, bouleversants de dignité et de retenue, donnent à leurs personnages une présence que j'ai rarement sentie aussi forte au cinéma. Résultat : ces deux-là, Anne et Georges, on ne peut pas les abandonner. Ni en quittant la salle, ni en laissant vagabonder sa pensée. On est là, avec eux, impuissant comme eux.
Le film secoue et dérange. Il pose évidemment bien des questions : que reste-t-il de l'humain quand l'être est transformé par la maladie ? Quand un soignant humilie sa patiente ? Quand un mari désarmé, exaspéré par le refus de s'alimenter de sa femme, lui donne une gifle ? Où sont les limites de l'amour ? Perd-on sa dignité quand on perd son autonomie ? Il m'est venu la crainte que l'on instrumentalise ce film magnifique dans le futur débat sur l'euthanasie. J'espère qu'on ne le fera pas. Si Anne est manifestement tentée de se défenestrer au début de sa descente en enfer, elle ne demandera pas qu'on l'aide à mourir. "Que ferais-tu à ma place ?" lui demande Georges, lorsqu'elle exprime sa crainte de devenir un fardeau. La question ne sera plus abordée entre eux. Georges la résoudra dans un ultime geste d'amour, qui dérange bien sûr ! Une scène difficilement supportable qui dit tout le tragique d'un être humain confronté seul à la souffrance et à la déchéance d'un être aimé. Un tragique assumé. J'entends déjà ceux qui diront : "Empêchons cela !" Notre société doit-elle se mêler de ce tragique-là, l'anticiper, en organiser l'issue ? N'est-il pas de la grandeur de la liberté humaine de prendre ses responsabilités, sans impliquer autrui ? »



Avec Emmanuelle Riva, Jean-Louis Trintignant, Isabelle Huppert. En salles depuis le 24 octobre.

MARIE DE HENNEZEL est psychologue et psychothérapeute.

Ce film est soutenu par *Psychologies*.

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *Haneke par Haneke* de Michel Cieutat et Philippe Rouyer, notre chroniqueur cinéma. Deux ans d'entretiens, des images rares. Le cinéaste en dit plus sur sa vie que dans toute une vie (Stock, 2012).

Comment grandit votre enfant ?

En passant des moments très amusants.
En remplissant le volcan avec les balles et en activant les lumières, la musique et les sons qui l'encouragent à se mettre debout

Zèbre Tourni-Rebond

Volcano Balles

Aspi Balles

Roller Balles

Fisher-Price

www.fisher-price.com/fr



Rejoignez-nous sur **Fisher-Price France**

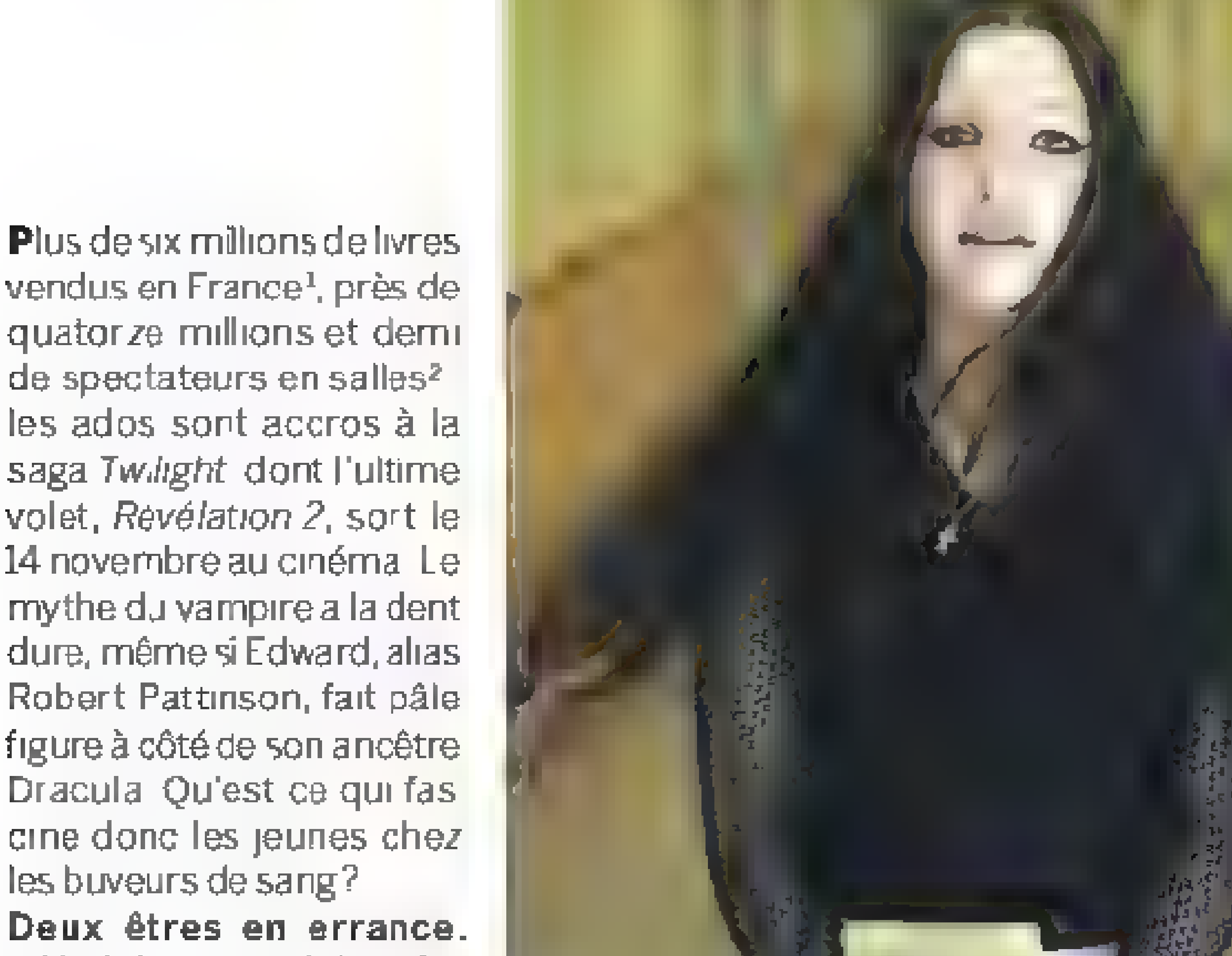
Produits vendus séparément. Visuels non contractuels. Fonctionnent avec des piles

La plus belle façon de grandir

PARENTS

Mon ado est fasciné par les vampires

Avec **Marion Hendrickx,** psychiatre et psychothérapeute



Plus de six millions de livres vendus en France[1], près de quatorze millions et demi de spectateurs en salles[2] les ados sont accros à la saga *Twilight* dont l'ultime volet, *Révélation 2*, sort le 14 novembre au cinéma. Le mythe du vampire a la dent dure, même si Edward, alias Robert Pattinson, fait pâle figure à côté de son ancêtre Dracula. Qu'est ce qui fascine donc les jeunes chez les buveurs de sang ?

Deux êtres en errance. « L'adolescent s'identifie aisément au vampire, car il présente manifestement de nombreuses similitudes avec lui, explique Marion Hendrickx. Le premier erre entre l'enfance et l'âge adulte, de la même manière que le second erre entre les siècles, et peine à s'inscrire dans le temps et l'espace. Tous deux sont animés de pulsions qu'ils ne maîtrisent pas : sexuelles pour l'un, sanguinaires pour l'autre. La puberté s'impose à l'adolescent de manière violente, presque surnaturelle, inquiétante. Cette génitalité et cette puissance nouvelles rendent tout à coup possibles les interdits posés dans l'enfance : le meurtre, le cannibalisme et, surtout, l'inceste. Le vampire, lui, transgresse sans complexe ces tabous. »

Un mauvais doudou. « Le vampire, plus que les autres créatures horrifiques, évoque la nécessaire séparation d'avec la mère, une thématique réactualisée à l'adolescence, analyse Marion Hendrickx. Il se nourrit du sang de sa victime, comme le fœtus dans le ventre maternel, la mord à la gorge comme le bébé tète le sein. Il se ressource dans un cercueil-utérus, mais disparaît à la lumière du soleil, à l'inverse du nouveau-né. Il joue, en quelque sorte, le rôle d'un mauvais doudou, qui, comme le bon doudou d'autrefois, encourage l'enfant à quitter ses parents pour voir le monde. » Cette dimension est moins prégnante dans les versions contemporaines, plus sentimentales. Elles transmettent cependant un autre message, propre à séduire les jeunes : l'être aimé existe en tant que tel, pas pour subvenir à nos besoins. Ainsi, Edward s'interdit de mordre Bella, dont la vie importe plus que son désir.

Un rite initiatique. Les histoires d'horreur fantastiques n'incitent pas à la violence, bien au contraire. Très codifiées, elles aident l'adolescent à mettre en scène ses peurs, à les organiser et à les soulager, comme les contes de son enfance. Elles ont aussi le mérite de poser des limites claires, rassurantes : le vampire sanguinaire finit souvent cloué par un pieu ! Elles relèvent enfin d'un rite initiatique, qui permet de s'affranchir de la bienveillance parentale. Aller voir *Scream* ou *The Ring* avec ses copains, en rire (jaune) avec eux, jouer à se faire peur : quel plaisir ! « C'est une façon de réveiller l'enfant qui sommeille en vous, [...] une réaffirmation de la vie [...] et de l'imagination », écrit Stephen King[3].

ANNE LANCHON

1. Source, Hachette Jeunesse.
2. Source, premiere.fr
3. In *Anatomie de l'horreur*, vol. 1 (J'ai lu, 2002).

MARION HENDRICKX, auteure de *Petit Traité d'horreur fantastique à l'usage des adultes qui soignent des ados* (Érès, 2012).

MAGALI DELPORTE/PICTURETANK

SEXUALITÉ

Le vaginisme, est-ce dans la tête ?

Chaque mois, Catherine Blanc, sexologue et psychanalyste, démonte une idée reçue.



« **L**e vaginisme se caractérise par l'impossibilité d'une femme à être pénétrée. Il en existe deux types : le vaginisme primaire, où celle qui en souffre n'a jamais fait l'amour et ne peut être pénétrée de quelque manière que ce soit, et le vaginisme secondaire, où la femme a déjà fait l'amour a eu éventuellement des enfants, mais n'y parvient plus.

Dans le premier cas, la femme pense fréquemment que son vagin est trop petit, son hymen trop solide, ou se croit mal formée, ce qui pose la question des représentations qu'elle a d'elle-même, de son corps, de la maturité de son sexe. Ou de l'idée qu'elle se fait de l'homme et de son pénis, ou encore du coït et de sa brutalité imaginée. **Elle est bien souvent terrorisée par la question de la défloration** qu'elle imagine telle une perforation sanguinolente. Chez d'autres, ce sont les conséquences possibles de la sexualité qui sont effrayantes, et au premier chef, celles de la grossesse. Faire un bébé, ce serait peut être abriter un alien dans son corps, qui risquerait de la déchirer voire de la tuer. Faire l'amour et faire des enfants obligent chaque femme à se donner une légitimité face à ses parents. Quand l'angoisse d'être désirable, ou de leur être infidèle en rompant avec sa position d'enfant, est trop forte, l'inconscient tente de s'en protéger en mettant en place un tel symptôme.

Si l'absence de libido est plus souvent le mécanisme utilisé par l'inconscient pour éviter la sexualité, l'impossibilité d'être pénétrée témoigne d'un besoin de protection imparable ! Comme toutes les peurs, elle se traduit par une hypertonie musculaire et, ici, par une contraction des muscles du plancher pelvien qui entourent l'ouverture du vagin. Cette action réflexe empêche toute pénétration vaginale, même désirée consciemment. Mais la tension ne se limite pas à cette zone : les cuisses sont souvent tendues, les jambes n'osent s'ouvrir, ce qui ne favorise guère la pénétration. Ajoutons que la femme va privilégier une position sexuelle lui permettant de renforcer cet évitement. Prenons la plus usitée, celle du missionnaire : la légère cambrure naturelle de la femme fait que l'entrée du vagin se trouve plus près du matelas que dirigée vers son partenaire. La femme angoissée va l'accentuer dans son besoin de défense : **le pénis de l'homme va alors se heurter au pubis, il tombe sur un os…**

Et la femme souffrant de vaginisme secondaire ? Malgré son expérience et ses capacités sexuelles passées, son corps soudain s'y refuse. Se pose alors la question de l'événement traumatisant à l'origine de ce revirement : accouchement, séparation, deuil, humiliation ? Ou est-ce la simple goutte qui a fait déborder un vase trop rempli réveillant la peur d'être désirante et pénétrée ? Ou encore le besoin imminent de dire non ? Un refus impensable qui s'exprime alors par un : "Je voudrais bien, mais je ne peux pas." »

Propos recueillis par BERNADETTE COSTA-PRADES

CATHERINE BLANC, auteure de *La sexualité des femmes n'est pas celle des magazines* (Pocket, 2009).

ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT POUR PSYCHOLOGIES



www.sopalinsimalin.com
L'essuie-tout
triple épaisseur
Sopalin®
Si malin!
sur mesure
prédécoupé en 1/2 feuilles
L'ART MÉNAGER



THOMAS HOEPKER/MAGNUM PHOTOS

Retrouver ses marques à l'étranger

Faire ses emplettes à des milliers de kilomètres… La démarche semble insolente en temps de crise ! Mais c'est bien pour se distinguer que les *fashion addicts* s'offrent un week-end à Milan et pénètrent dans les boutiques de créateurs comme dans le Duomo, la fameuse cathédrale gothique de la cité lombarde. Cap sur Barcelone pour la déco design, visite de Bangkok avec un *personal shopper* orientant vers les meilleures adresses, marathon à New York pour les soldes du Black Friday (quatrième vendredi de novembre), ou à Londres pour dénicher un jean vintage : sans bouder les musées, les *happy few* s'évadent, convaincus que l'herbe est plus verte ailleurs. Les plus modestes s'offrent la braderie de Lille (début septembre) ou les souks de Marrakech. D'autres malins en quête d'exotisme attendent le Dubai Shopping Festival (janvier) ou l'Istanbul Shopping Festival (juin) afin de profiter des milliers de promotions, des centres commerciaux ouverts vingt-quatre heures sur vingt-quatre et des concerts ou autres défilés dans les sites touristiques. Stressant, mais valorisant.

Une chasse excitante. « Ces touristes urbains ont l'angoisse de se faire arnaquer en retrouvant, une fois rentrés chez eux, la même chose que ce qu'ils ont acheté à l'étranger pour moins cher. Ils vivent cette expérience comme un jeu de casino », observe Didier Arino, consultant et codirecteur de la société de conseil Protourisme[1]. Ce cocktail fait de fébrilité et d'adrénaline leur procure un sentiment de puissance destiné à combler une faille narcissique. Car en se révélant bon négociateur ou en acquérant un objet de valeur, ces « dépisteurs » opportunistes tentent de restaurer leur estime de soi.

Un plaisir coupable. « Le rapport à l'argent renvoie au sein nourricier », rappelle la psychologue et psychanalyste Marie-Claude François-Laugier, auteure de *L'Argent dans le couple et la famille*[2]. Tout en coupant le cordon avec leur décor habituel, ces voyageurs répondent à une pulsion émancipatrice. « Ils sont dans le désir de tous les possibles et pallient un manque affectif en s'offrant un plaisir non interdit, explique-t-elle. Celui-ci leur permet d'être adultes, mais peut aussi s'avérer culpabilisant. » Au retour, certains n'exhibent pas leur achat hors de leur « clan » social, d'autres précisent avoir fait les soldes ou insistent sur les sites culturels visités.

Une familiarité rassurante. L'ailleurs est toujours attirant et anxiogène. Transposer un acte ordinaire dans un contexte extraordinaire aide à apprivoiser l'inconnu. Car se familiariser avec les boutiques et s'ancrer dans de nouvelles habitudes rassurent. « En appartenant au monde marchand d'une ville, l'individu se recrée une identité internationale qui lui donne de l'aura », ajoute Marie-Claude François-Laugier. Et retrouve par la même occasion ses marques ! AGNÈS ROGELET

1. protourisme.com.
2. Payot, "Petite Bibliothèque", 2007.

POUR ALLER PLUS LOIN

Réserver un *personal shopper* sur Internet avec voyageursdumonde.fr/voyage-sur-mesure
Fouiner grâce aux guides *Shopping à Londres* ou *à New York* (Gallimard) ou à la collection "Un grand week-end à…" (Hachette). Et sur lesmagasinsdusine.com.


lorraine.eu
Ma Lorraine,
elle a
du goût
Michel, Chef étoilé à Paris
A chacun
sa Lorraine
Lorraine



N'y a-t-il que la maille qui m'aille ?

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI – STYLISME DÉA LECOINTE – PHOTO DANIELE FONA

Le gros pull, c'est facile. Le gros pull, ça grossit. Deux devises comme deux mantras. Avec cette particularité qu'on peut les adopter, simultanément et alternativement. Mystère des justifications des pulsions d'achat ou des résistances à la consommation. Le gros pull n'est pas une paresse, mais une projection. On l'imagine sur une minijupe, sur un bon vieux jean, voire sur des jambes et des pieds nus pour une représentation toujours efficace de la belle fille nature et sexy. Cliché qui inclut obligatoirement l'épaule nue et dorée sur laquelle glisse une encolure trop lâche. Le gros pull qui grossit n'est pas qu'une fatalité, il est également un fantasme. Celui du trop. De seins, de ventre, de hanches. Qui rameute des souvenirs déplaisants de Bouboule dans son sac à patates ou de la chenille dans son cocon. Le papillon, lui, attendra. Si malgré tout on s'obstine, c'est que le gros pull maille n'est pas seulement un casse-tête en forme de *koan* zen. C'est aussi un vêtement ami, celui qui nous planque, nous réchauffe et nous console. Et ça, ça va à tout le monde.

Pulls en laine et cachemire page 24 du catalogue Madeleine et sur madeleine.fr. Sac et boots Hugo Boss. Merci à l'hôtel La Belle Juliette pour son accueil chaleureux (reservation@labellejuliette.com)

LE CÉLÈBRE BLOUSON Tex

39€

Du 22 octobre au 11 novembre

Blouson simili cuir :

Doublure : 100 % polyester Du XS au XL.

en vente chez

Carrefour



Les prix bas, la confiance en plus



Guéridons en fer sculpté
deux ou trois plateaux recouverts de feuille d'or
Design Éric Robin.
En attendant les barbares (barbares.com)

L'OBJET

Guéridon, es-tu là ?

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI – STYLISME SARAH DE BEAUMONT

Une tasse de thé, un verre de whisky, un pot d'azalée, une photo de famille encadrée d'argent. . « Jane austenien » ou « agatha christien », le guéridon fut longtemps, au cinéma, le petit accessoire identifiant des ambiances *british*, parfois jusqu'au kitsch. Dans sa version tripode, il fut aussi ésotérique, lorsque les mains des spirites l'incitaient à prendre des nouvelles de feus cousin Léandre ou tante Céleste. Scepticisme ambiant oblige, le guéridon ne dérange plus les âmes des défunts et, même s'il semble revenu d'entre les morts du design, il se contente désormais d'œuvres bassement matérielles. Supporter le poids du dernier roman dont on parle, d'un simple téléphone ou d'un bouquet. Mais, pour autant, la banalité n'est pas sa destinée. Les créateurs les plus imaginatifs s'en occupent désormais en lui trouvant autant de couleurs, de matières, de formes que de fonctions. Et c'est lui qui, du coup, sur trois ou quatre pattes, est chargé d'étonner, d'égayer ou de dépanner à la cuisine, dans la chambre, au salon ou sur le balcon. En toute légèreté.

L'INDISPENSABLE

PULL

Tex




Du 22 octobre au 11 novembre

Pull toucher cachemire :
100 % acrylique.
Du S au XXL.

Voir magasins participants sur carrefour.fr

en vente chez

Carrefour



Les prix bas, la confiance en plus


PHYTO
LA PUISSANCE VÉGÉTALE

PHYTOPHANÈRE & PHYTOCYANE

Un programme de soins sublimateur pour les cheveux dédié aux femmes





Résister à la culpabilité

DOSSIER COORDONNÉ PAR VIOLAINE GELLY
PHOTOS ANNA DI PROSPERO



L'ACTUALITÉ

De quoi sommes-nous encore coupables ?

[illegible]
notre travail et notre corps, forcément parfaits…

Par Hélène Fresnel



«C*heating is nothing*[1]. » C'est ce qu'un de ses amis a dit en riant à Marie quand elle a découvert que François, son compagnon depuis vingt ans, lui avait été infidèle. « Bien sûr, nous avons eu une explication musclée, assure-t-elle, mais j'ai été sidérée par son absence de remords. Et, quand j'en ai parlé autour de moi, les réactions de mes proches, hommes comme femmes, ont été identiques : les petits coups de canif n'ont aucune importance à partir du moment où "l'autre" n'en souffre pas ou ne le sait pas. » Adultères, pratiques sexuelles « acrobatiques », multiples et variées, peu importe ! À entendre les psychanalystes, la question de la sexualité et de ses interdits, qui a traumatisé des générations entières, nous plonge désormais de plus en plus rarement dans les affres de la culpabilité.

JOUIR SANS ENTRAVES ?

« Les sentiments sont liés aux valeurs d'une société, éclaire le psychiatre et psychanalyste Pierre Marie[2]. Entre le début du XIXe siècle et les années 1960, tout ce qui relevait de la sexualité occupait une place surdimensionnée dans la sphère sociale. La masturbation, qui ne visait pas la reproduction, a été considérée comme déviante à partir du XVIIIe siècle, et des théories scientistes ont été élaborées autour de cette pratique : elle rendait sourd ou aveugle. Nous en sommes à présent loin : ce n'est plus un péché, tout comme l'adultère et l'homosexualité ne sont plus des fautes. » Frédérique, 65 ans, est convaincue que, si elle avait 18 ans aujourd'hui, elle annoncerait son homosexualité à ses parents. Ce qu'elle n'a pas réussi à faire en 1965 : « Je me sentais tellement mal. Je culpabilisais tellement d'être attirée par des filles. »

La sexualité n'est plus un enjeu. Le sentiment de culpabilité n'est plus provoqué par la transgression de ce qui était autrefois interdit : masturbation, homosexualité, adultère… Plus aucune de ces pratiques n'est aujourd'hui considérée comme scandaleuse ou contre-nature.

Nous nous sentons fautifs de ne pas être irréprochables au travail. Les techniques modernes de management introduites dans les années 1960 se basent sur la culpabilisation des salariés, en les soumettant à leur insu à une tyrannie du perfectionnisme pour les rendre toujours plus dévoués et dociles.

Notre corps est un « temple » que nous sommes coupables de ne pas entretenir ou de ne pas avoir entretenu correctement quand nous tombons malades. Il faut faire du sport, rester mince, ne pas boire, ne pas fumer pour préserver notre « capital santé ».

La culpabilité, émotion intime et intérieure à laquelle personne n'échappe – sauf les psychopathes –, est activée par des éléments extérieurs : les normes et les règles des milieux dans lesquels nous évoluons. À chaque époque son discours culpabilisateur, donc.
Dorénavant, nous ne pouvons plus seulement jouir sexuellement sans entraves. Nous le devons. Et ce sont ceux qui ne jouissent pas qui se sentent coupables. La psychanalyste Catherine Mathelin-Vanier[3] ne cesse de le constater dans son cabinet : « Autrefois, nous croyions que le paradis nous attendait dans l'au-delà. Maintenant, le discours ambiant nous fait croire que nous allons pouvoir jouir impunément, ici >>>

››› et maintenant. Nous sommes censés nous accomplir sur terre, être comblés tout en étant connus et reconnus comme tels par nos pairs. »

LA TYRANNIE DE LA PERFECTION

La culpabilisation ne repose plus sur des interdits liés à la sexualité. Elle s'appuie désormais sur notre incapacité à être parfaits : nous nous sentons coupables de ne pas être constamment heureux, à la hauteur, satisfaits, en pleine forme, salariés et parents « exemplaires » (lire notre entretien avec Claude Halmos p. 86). « Le mécanisme de culpabilité s'enclenche à l'idée que nous aurions soit commis un acte qui nous était interdit, soit mal accompli une tâche qui nous incombait », explique Pierre Marie. Il est structurel, inscrit en nous depuis l'enfance : il vient de ce sentiment que nous avons eu, petits, de ne pas être en mesure de répondre aux innombrables demandes de nos parents. Nous n'avions pas le choix. « Tous les jours, ceux qui nous ont élevés ou éduqués nous prescrivaient des missions à accomplir : manger, nous laver, ranger notre chambre, faire nos devoirs… reprend le psychanalyste. En dehors des moments où nous jouions spontanément, nous ne faisions rien à part répondre aux demandes de l'autre. Mais celles-ci laissaient toujours entendre qu'il y a une perfection à atteindre. »
Il ne suffisait pas de faire ses devoirs : il fallait les faire bien. Chacun des ordres qui nous étaient donnés comportait un jugement de valeur : quand nous mangions, il fallait porter la fourchette à la bouche et non pas la bouche à la fourchette, ne pas poser ses coudes sur la table, etc. C'est dans cette dimension précise que prend source la culpabilité contemporaine.
« C'est vraiment stupide, l'autre soir, j'ai quitté le bureau la dernière et je me suis aperçue dans le métro que, horreur, j'avais oublié d'éteindre la climatisation en partant, raconte Anna, 45 ans, cadre dans une grande entreprise et "activiste" écolo. Je n'étais déjà pas à l'aise de l'avoir allumée et de ne pas avoir stoïquement sué sang et eau sous une température qui avoisinait trente-cinq degrés. Mais, là, ça m'a mise dans tous mes états : j'avais trahi mes convictions. Je me renvoyais l'image d'une menteuse, d'une traîtresse à la cause. Je n'avais pas respecté mes valeurs : je suis revenue sur mes pas. »
Pourquoi et comment éprouver un malaise profond pour un simple oubli ? Réponse du psychiatre et psychanalyste Alain Vanier[4] : « Parce que nous nous sentons en défaut par rapport à notre idéal. » Et lorsque nous avons la conviction d'être en deçà de l'excellence que nous attendons de nous-mêmes, nous en arrivons à nous poser sans arrêt la question de savoir si nous en avons fait assez : « Ai-je suffisamment bien appris mes leçons ? Ai-je assez bien travaillé pour mon employeur ? Ai-je bien agi pour la planète ? »
Catherine Chavigny, coach professionnelle, intervient auprès de cadres supérieurs et de responsables d'entreprise qui se préparent à évoluer dans leur carrière. Elle se retrouve très fréquemment confrontée à la culpabilité des dirigeants qu'elle accompagne : « J'ai observé deux types de cas. Il y a d'un côté ceux qui craignent de ne pas être à la hauteur de leurs nouvelles fonctions, qui se sentent coupables de ne pas assumer ce nouveau rôle – alors qu'on croit en eux – et donc aussi de ne pas mériter leur promotion. Et, de l'autre, les diplômés de très grandes écoles qui se sentent coupables d'avoir "raté" leur carrière, en dessous de la norme, de ne pas avoir réussi à valoriser leur "potentiel" de départ par rapport à leurs camarades de promo, auxquels ils se comparent beaucoup. Mon travail consiste, dans ces cas précis, à essayer de leur faire prendre contact avec eux-mêmes, avec leurs atouts, avec leurs propres valeurs, et non pas avec celles dans lesquelles ils se sont laissé entraîner. »

L'ESPRIT DE COMPÉTITION

En 1990, le philosophe Gilles Deleuze expliquait dans un petit texte lumineux[5] que nous étions en train de basculer dans ce qu'il appelle « les sociétés de contrôle ». Il dénonçait le monde de l'entreprise qui, selon lui, « ne cesse d'introduire une rivalité inexpiable comme saine émulation, excellente motivation qui oppose les individus entre eux et traverse chacun, le divisant en lui-même ». Dans ces systèmes, rien ne s'arrête jamais. Interdit de se reposer. Sous peine de culpabiliser parce que l'on en aura moins fait que le voisin. Pierre Marie confie en riant que si ses collègues lui avaient annoncé, quand il a démarré sa carrière dans les années 1970, qu'il devrait parfois fixer des séances à 21 h 30, quand ses patients sortent du bureau, il ne les aurait pas crus : « Et pourtant ! Je suis émerveillé de voir comment des jeunes sortant de HEC ou de Polytechnique acceptent de travailler quatorze heures par

LEXIQUE

« La culpabilité consciente
nous permet d'avoir une vision panoramique de notre "faute", explique le psychiatre et psychanalyste Pierre Marie. Nous avions une tâche à mener et, pour une raison ou pour une autre, nous n'y sommes pas arrivés. »

« La culpabilité inconsciente
surgit lorsque nous sommes inexplicablement ravagés par une faute mineure. Cet événement nous rappelle une difficulté que nous avons eue, enfant, à accomplir une demande qui nous était faite. Nous sommes renvoyés à un "vécu" dont nous ne retrouvons pas les coordonnées dans le passé. Nous sommes particulièrement mal parce que nous ne pouvons pas accorder le sentiment à la faute commise. »

jour. C'est extraordinaire quand vous y pensez. Ça ne leur pose pas de problème de faire l'impasse sur leur vie affective. Ce qui est primordial, ce qui compte, c'est d'être le meilleur élève, celui qui convient le mieux à la hiérarchie et, pour cela, ils sont prêts à rester devant leur PC de 7 heures à 21 heures. Ils emportent leur ordinateur en week-end et pendant les vacances. Je suis convaincu que c'est un effet direct des techniques modernes de management introduites par l'économiste américain Milton Friedman[6] dans les années 1960, que le système français a fini par intérioriser. » Ces techniques jouent sur la culpabilisation en mettant l'accent sur deux points : tout doit être parfaitement mené à bien et un nombre de tâches de plus en plus important doit être réalisé quotidiennement.

LE DIKTAT DE L'APPARENCE

La culpabilité ne naît pas seulement de la tyrannie des idéaux au bureau. Petites jambes affolées, luisantes de transpiration, s'escrimant à courir, pédaler pour « garder la forme » dans des clubs de gym étouffants ; cours de yoga saturés de quadragénaires effilés… L'entretien du corps fait aussi la loi. « Le schème moral de notre société s'est déplacé vers l'image du corps et l'hygiène de vie, confirme Pierre Marie. Jusque dans les années 1980, il était de bon ton d'être un bon vivant. Il allait de soi que, dans un déjeuner d'affaires, on prenait apéritif, digestif… Aujourd'hui, les cadres ne boivent qu'un verre d'eau. Les règles ont changé. Le sport fait partie des valeurs de notre temps. Le discours collectif dit qu'il faut faire attention à sa ligne, etc. De nouveaux interdits ont été formulés, ce qui induit forcément la dimension de fautes comme dans l'éducation. » Si vous ne répondez pas aux canons actuels, vous vous sentez pris en défaut : pas assez minces, pas assez musclés. La question du corps ne se pose plus dans le champ érotique, mais dans le cadre d'un jugement social, voire dernier. Pas d'excès, pas d'alcool, pas de tabac, sous peine d'y passer, menacent les hygiénistes. À leurs patients qui culpabilisent et leur demandent constamment : « Docteur, si je ne bois pas, si je ne fume pas, si je ne fais pas trop l'amour, si j'ai une vie réglée et que je dors huit heures par nuit, pouvez-vous m'assurer que je vivrai plus longtemps ? », certains médecins excédés finissent par répondre : « Je ne peux pas vous garantir que vous allez vivre plus longtemps mais je peux vous garantir que cela va vous paraître beaucoup plus long ! » ■



COLLECTION PRIVÉE



ALAIN VANIER, PSYCHIATRE ET PSYCHANALYSTE

« Nous ne pouvons même plus nous en remettre à Dieu »

À quoi sert la culpabilité ?
La culpabilité est une manière de donner du sens aux choses, à nos vies. Dans les services d'oncologie, par exemple, la première chose que demandent les patients quand ils sont atteints d'un cancer, c'est « Mais qu'est-ce que j'ai fait ? Quelle a été ma faute ? » Ou alors, j'entends : « Mais comment se fait-il que j'aie un cancer ? Je n'ai jamais bu ni fumé, j'ai couru trente kilomètres par semaine. » Il s'agit de chercher une explication à la punition qui nous est infligée.

Les religions ne permettent-elles pas de traiter cette question du sens de la vie ?
Auparavant, si. Mais ce n'est plus possible aujourd'hui. Les avancées scientifiques, technologiques contemporaines n'ont eu de cesse de défaire le sens que nous pensions avoir donné au monde. Nous ne pouvons même plus nous en remettre à Dieu. Tout repose à présent sur nos épaules.

Selon vous, cela explique aussi le développement des névroses obsessionnelles dans notre pays. Pourquoi ?
Le névrosé obsessionnel est un individu perfectionniste et méticuleux qui s'efforce de quadriller son existence avec des rituels et des obligations diverses, comme le respect d'une stricte hygiène de vie. Son mode de fonctionnement repose sur un sentiment de culpabilité diffus. Il se sent mal, mais ne sait pas vraiment pourquoi. Il tente donc de tout contrôler pour se donner l'illusion d'une parfaite maîtrise de l'existence, lutter contre l'angoisse profonde qui le ronge et que la religion ne peut traiter. **Propos recueillis par H. F.**

1. *« Tromper, ce n'est rien. »*
2. *Pierre Marie, auteur de* J'angoisse, donc je suis, grammaire des émotions *(Albin Michel, à paraître en janvier 2013).*
3. *Catherine Vanier, auteure de* Qu'est-ce qu'on a fait à Freud pour avoir des parents pareils ? *(Flammarion, "Champs Essais", 2012).*
4. *Alain Vanier, auteur de* Lacan *(Les Belles Lettres, 1998).*
5. *« Post-Scriptum aux sociétés de contrôle »* (L'Autre Journal *n° 1, mai 1990).*
6. *Milton Friedman, auteur de* Capitalisme et Liberté *(Leduc.s Éditions, 2010).*

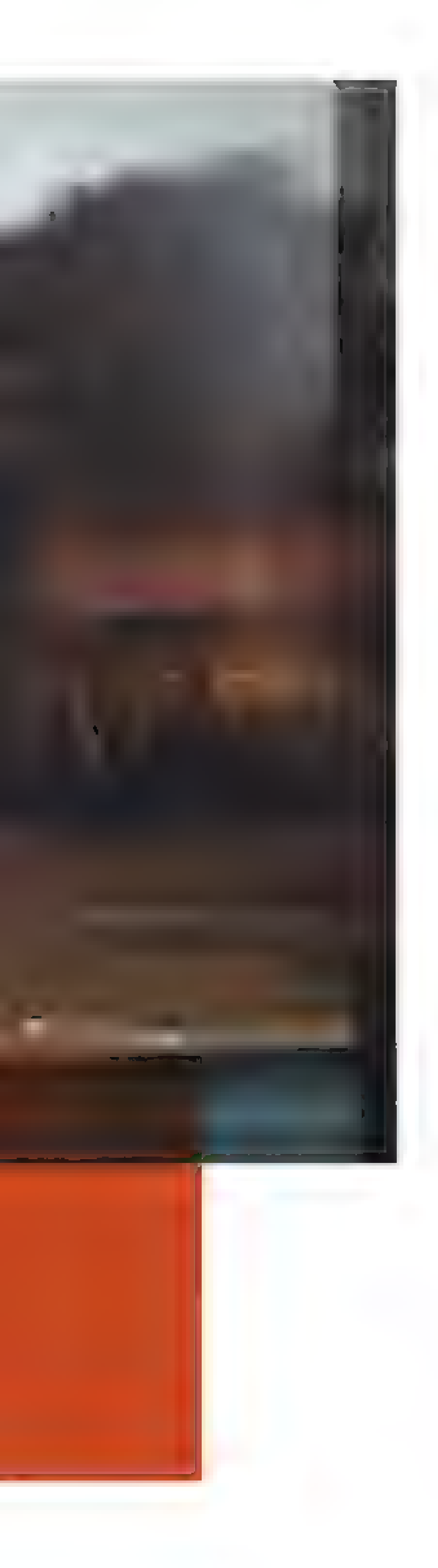


EN COUPLE

Les reproches peuvent devenir un poison

Que celui ou celle qui n'a jamais critiqué son partenaire pour qu'il se sente en faute jette la première pierre ! Accuser l'autre, c'est s'innocenter soi. Ce petit jeu, lorsqu'il devient stratégie, peut très mal tourner…

Par Bernadette Costa Prades



Aucun couple n'échappe aux reproches, lot de la vie quotidienne, sur les sujets qui fâchent. Tant qu'il ne s'agit que de broutilles, que les rôles d'accusateur et d'accusé changent, rien de grave. Mais la culpabilisation représente autre chose que ces agacements. Elle s'appuie sur une critique dont le but déterminé est que l'autre se sente en faute, et qu'ainsi s'installe une forme de pouvoir sur lui. D'ailleurs, elle se passe souvent de mots… Isabelle, 42 ans, maquettiste, en témoigne : « Mon premier compagnon avait une façon de lever les yeux au ciel ou de hausser les épaules qui me clouait au sol. Je ne me sentais pas souvent à la hauteur dans son regard. » Explications de la philosophe et psychothérapeute Nicole Prieur[1] : « Il y a souvent une volonté au sein du couple de façonner l'autre à ma propre image, de l'amener vers mon idéal, car, plus il sera proche de ce que j'estime être parfait, plus je me sentirai en retour exceptionnel. » Culpabiliser l'autre, considérer que c'est lui le responsable, voire le fautif, est aussi une façon de s'innocenter soi et de préserver son narcissisme : après tout, si ce n'est pas moi qui suis insuffisant, c'est donc lui. Le moteur de la culpabilisation s'alimente en eaux troubles…

UNE FORME DE CHANTAGE

À la façon des enfants, qui réclament un cadeau quand leurs parents s'éloignent quelques jours, culpabiliser l'autre est souvent un moyen d'obtenir une faveur. Mais il peut également s'agir d'un mécanisme projectif visant à nous dédouaner de notre propre culpabilité. « Lorsque l'un se sent mal d'avoir trompé l'autre, il accuse ce dernier de tous les maux pour se débarrasser de son malaise, remarque Ghislaine Paris[2], médecin sexologue. Certains même, ayant envie d'escapade, projettent inconsciemment sur leur partenaire un désir d'adultère qu'ils n'osent s'avouer. Ce mécanisme est fréquemment utilisé dans les moments de rupture pour s'en aller sans culpabilité. » Que dire encore de ces litanies de plaintes, qui ne sont là que pour masquer un malaise profond et éviter de réfléchir à ce qui ne va pas dans la relation ? Le culpabilisateur préfère s'en tenir à une longue liste de reproches, éloignés des motifs réels de discorde – une insatisfaction sexuelle, par exemple –, empêchant ainsi le couple de se parler et d'évoluer. Mais encore faut-il qu'il en ait vraiment le désir… Pour que la culpabilisation fonctionne, il faut être deux. Un accusateur et, en face, un partenaire qui le laisse faire : « À >>>

COMPORTEMENTS

La mécanique de la perversion

La culpabilisation est au cœur de la perversion. Ses mécanismes sont désormais bien connus. Le pervers commence par attirer sa proie lors d'une période de séduction, puis il l'isole en la coupant petit à petit de tout son entourage, de tous ses soutiens, avant de commencer un long travail de sape, à coups de reproches incessants. À ce stade, la victime est totalement déprimée, à la merci de l'autre et n'a plus son libre arbitre : elle ne pourra sortir de ce piège qu'en demandant de l'aide. Cela dit, gardons-nous de voir des pervers partout, ils sont quand même rares. Ce qui l'est moins, en revanche, ce sont les comportements qui frisent la perversion, comme la manipulation et la dévalorisation systématique de l'autre.

››› cause de toi, je m'ennuie, à cause de toi, je ne suis pas heureux..." résume la psychanalyste Sophie Cadalen[3]. Dans cette pièce, chacun tient fermement son rôle, et, si l'un change sa réplique, rien ne va plus ! Que le râleur ou la victime fasse un pas de côté, et il est aussitôt remis à la même place, parce que le duo a besoin, de façon névrotique, de cet échange. Ce réseau de contraintes croisées soude malheureusement de nombreux couples. » Ces places d'accusateur-accusé sont souvent dessinées bien en amont dans l'enfance : « Petits, nous nous sommes toujours sentis plus ou moins coupables de ne pas être parfaits, de ne pas être capables de rendre heureux nos parents, poursuit la psychanalyste. Aussi, soit nous nous identifions à eux, reprenant à notre compte le rôle du supposé déçu, soit nous continuons à battre notre coulpe avec plus ou moins d'énergie, selon la force de notre névrose. »

UNE PREUVE DE FRAGILITÉ

Prendre le pouvoir sur l'autre en le dénigrant est le signe d'une grande fragilité du culpabilisateur, qui n'a pas trouvé d'autres moyens de construire une relation équilibrée que de mettre l'autre en insécurité. « Mais la confiance risque de s'effriter définitivement quand l'un des deux pense que le couple repose sur la confiance et que l'autre en profite pour s'engouffrer dans des failles qu'il est le seul à connaître », explique le psychiatre et thérapeute de couple Bernard Gébérowicz[4].

La culpabilisation est, en outre, le carburant préféré du message paradoxal, qui conduit tout droit dans l'impasse: « C'est le cas de cet homme qui apporte des fleurs à sa femme, laquelle le soupçonne aussitôt d'avoir quelque chose à se faire pardonner. Il est ainsi toujours coupable : d'offrir des fleurs, de ne pas en offrir... Ou encore cette femme, qui ordonne à son mari d'être plus autoritaire : en lui obéissant, il abdiquerait toute autorité. Ce type de relation signe, à terme, la mort du couple », prévient le psychiatre. De même, certaines critiques, dangereuses et destructrices : « Celles qui portent sur nos traits profonds de personnalité, des éléments que nous ne pouvons changer, comme nos origines : demander à un homme plutôt introverti d'être exubérant, reprocher à sa femme son milieu modeste, c'est les mettre face à une difficulté insurmontable », met en garde Ghislaine Paris. Et inutile de songer à inverser les rôles où à déjouer les stratégies du culpabilisateur : « Tenter de se conformer aux souhaits – aux récriminations ? – de l'autre, loin de nous faire gagner son amour, risque de le conduire à perdre tout intérêt pour nous. N'oublions jamais que ce qui crée l'attrait, ce n'est pas la ressemblance, mais l'altérité. » ■

CONSEILS

Comment ne pas devenir maltraitants. Nous nous sentons souvent victimes, mais attention à ne pas nous transformer en bourreaux...

Pas de généralisations. Ce n'est pas la même chose de reprocher à son conjoint de ne pas avoir pensé à prendre le pain que de lui dire « Évidemment, on ne peut vraiment jamais compter sur toi ! » « Plus nous arrivons à circonscrire nos reproches au fait et au fait seul, sans ressortir les vieux dossiers, ni les étendre à toute la personnalité de l'autre, mieux nous éviterons de tomber dans la culpabilisation », conseille Bernard Gébérowicz, psychiatre et thérapeute de couple.
Accepter la discussion. Repérons, chez nous, cette position très immature qui est d'estimer que, si l'autre ne pense pas comme moi, il pense mal. « Pour respecter les limites de notre partenaire, commençons par nous demander en quoi son attitude nous dérange tant, propose la philosophe et psychothérapeute Nicole Prieur. La vie de couple demande une réflexion sur soi, des remises en question fréquentes. Quand elle est bénéfique, elle nous aide à faire tomber nos entraves intérieures, non en nous critiquant sans cesse, mais en nous soutenant pour les dépasser. »
Ne pas chercher la perfection. Si cette tendance à la culpabilisation est fréquente aujourd'hui, c'est que nous nourrissons des attentes démesurées pour notre couple, qui doit être parfait, sinon rien. « L'autre est censé nous rendre heureux là où nous ne nous sentons pas d'y arriver tout seul, souligne Sophie Cadalen, psychanalyste. Mais, pour être vivant, le couple doit être dégagé de cette utilité, notre partenaire ne nous doit rien : nous pouvons juste essayer de créer ensemble une relation qui nous satisfasse l'un et l'autre. » Un objectif bien plus ambitieux que de chercher à tout prix un coupable.

1. Nicole Prieur, auteure de Petits Règlements de comptes en famille *(Albin Michel, 2009).*
2. Ghislaine Paris, auteure de Faire l'amour pour éviter la guerre dans le couple *(Albin Michel, 2010).*
3. Sophie Cadalen, auteure avec Sophie Guillou de Tout pour plaire... et toujours célibataire *(Albin Michel, 2009).*
4. Bernard Gébérowicz, auteur du Baby-Clash, le couple à l'épreuve de l'enfant *(Albin Michel, 2005).*

LEA CRESPI POUR PSYCHOLOGIES



“J’ai trop voulu sauver le couple de ma sœur”

Florence, 33 ans, formatrice en réinsertion professionnelle

« J’avais 10 ans quand mon beau-frère a épousé ma sœur, et il a été un grand frère pour moi, encourageant, bienveillant. Je lui dois en partie ce que je suis, ainsi que ma réussite professionnelle. J’ai toujours été proche de lui et de ma sœur. Quand des problèmes ont surgi dans leur couple, au bout de vingt ans, ça a été un électrochoc, l’image de la famille parfaite se détruisait. Ils ne voulaient pas que cela se sache, moi j’espérais les garder ensemble, alors j’ai joué la médiatrice. Des heures et des heures d’écoute… Un triangle s’est installé, et j’ai vu la situation se dégrader gravement : insultes, conflit ouvert, tentative de suicide de ma sœur puis procédure de divorce. Je portais tout cela seule, car mon mari travaillait dans une autre région. Un jour, j’ai failli avoir un accident sur l’autoroute tellement j’avais la tête dans leur guerre. Ça a été un sursaut de survie. Je les ai appelés pour dire : “Pause, je craque”, et les exhorter à consulter. Mais, de pompier, je suis devenue celle qui abandonne ! Ma sœur l’a mieux pris, mais mon beau-frère a coupé les ponts, et a basculé dans la rancœur et la solitude. Quand j’ai su qu’il avait dormi dans sa voiture, j’en ai pleuré de culpabilité. Comment ai-je pu lui tourner le dos et ne pas voir son mal-être ? Puis, grâce à un travail avec un thérapeute, j’ai compris que je m’étais oubliée dans ce rôle de sauveur. C’est dans ma nature d’aider, mais j’ai appris à doser. Certaines personnes ne veulent pas être sauvées, ou sont trop centrées sur elles pour pouvoir l’être. Avec mon beau-frère, le contact est rétabli. Ce n’est plus pareil, mais je garde toujours la porte ouverte. »

Propos recueillis par Nora Bens

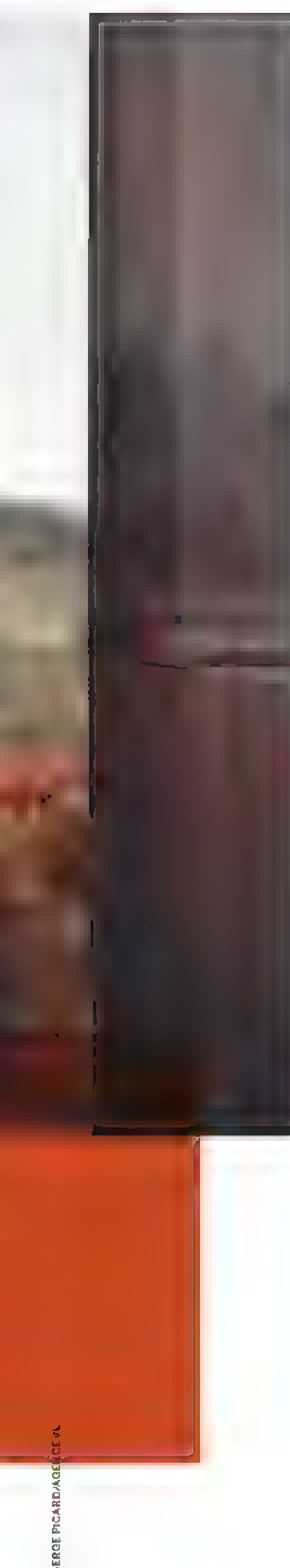


EN FAMILLE

Les parents d'aujourd'hui se sentent-ils moins capables que ceux d'hier ?

[illegible] enfants sans les cul[illegible]

Propos recueillis par Laurence Lemoine





CLAUDE HALMOS

Claude Halmos est psychanalyste et écrivaine. Elle a travaillé avec Françoise Dolto et est aujourd'hui l'une des spécialistes reconnues de l'enfance et de la maltraitance. Depuis plusieurs années, elle collabore avec *Psychologies magazine* et répond chaque mois à une sélection de questions de nos lecteurs (lire p. 15). Elle est aussi l'auteure de *Pourquoi l'amour ne suffit pas* (Pocket, "Best", 2008), de *Grandir*, de *L'Autorité expliquée aux parents* (LGF, "Le Livre de poche", 2010 et 2011) ou encore de *Dis-moi pourquoi, parler à hauteur d'enfant* (Fayard, 2012).

D'une certaine façon, nous nous sentons davantage autorisés à élever nos enfants comme nous l'entendons. Loin de l'autoritarisme d'antan, la décontraction, la complicité et la fantaisie sont aujourd'hui de mise. Cela fait-il pour autant de nous des parents plus sereins ? Pas sûr. À peine tenons-nous nos nouveau-nés dans nos bras que se mêle, à la félicité, une inquiétude que les années transforment sans jamais l'apaiser. Serons-nous à la hauteur de la tâche ? Saurons-nous les élever sans leur transmettre nos failles, sans faire peser sur eux nos blessures du passé ? Avons-nous trouvé la bonne distance pour les entourer sans les étouffer, les guider sans les brutaliser ? Et si, en croyant bien faire, nous leur faisions du mal ? Plus nous avons à cœur d'être de bons parents, plus il nous devient difficile, semble-t-il, d'accepter de n'être que « suffisamment bons[1] ». Mais, si cette culpabilité semble inévitable, il est possible de l'alléger en explorant ses origines inconscientes, en prenant du champ par rapport aux injonctions pédagogiques simplistes. Et en acceptant que notre mission de parent ne soit pas toujours gratifiante.

> « Le statut de l'enfant a changé ces dernières décennies, accentuant la culpabilité parentale »
> CLAUDE HALMOS

Psychologies : Peut-on être parent sans douter de soi ?

Claude Halmos : Difficilement. Chacun connaît, à des degrés variables, une peur de mal faire, de ne pas être à la hauteur, voire de nuire à son enfant. Cette inquiétude est inévitable. Elle est, bien sûr, liée à la nouveauté de la situation – comment ne pas se sentir un peu « insécure » devant un petit être que l'on découvre, surtout si c'est la première fois ? –, mais pas seulement. Elle renvoie surtout à ce que les jeunes parents ont eux-mêmes vécu étant enfants. Lorsque l'on a poussé comme une herbe folle, sans repères, on peut avoir plus de mal à trouver comment s'y prendre avec son propre enfant. Et éprouver, au-delà de la simple appréhension, une culpabilité plus profonde, un sentiment d'incapacité ou d'illégitimité.

Parce que l'on ne s'est pas senti autorisé à devenir parent ?

C.H. : Il est certain qu'une mère se sentira d'autant plus sûre d'elle qu'elle aura bénéficié d'une mère qui lui aura donné, dès l'enfance, confiance en ses capacités et pourra lui dire, à l'arrivée de l'enfant : « Ne t'inquiète pas, c'est normal au début de ne pas se sentir tout à fait à l'aise, mais je trouve que tu t'en sors déjà très bien. » À l'inverse, si celle-ci lève les yeux au ciel à chacun de ses gestes pour finir par lui dire : « Pousse-toi de là, je vais le faire », elle en sera considérablement fragilisée. Lorsque je reçois des parents en difficulté avec leur enfant, il n'est >>>



››› pas rare que quelque chose ait été dit, à la maternité, par un proche ou une puéricultrice, qui ait contribué à les mettre en échec. C'est la menace contenue dans un : « Oh ! là, là ! votre bébé, il est drôlement nerveux, il va vous donner du fil à retordre ! » Ou la désapprobation qui filtre dans un : « Tu n'as peut-être pas assez de lait… » La grossesse et l'accouchement sont des périodes de grande fragilité psychique. Tout ce qui est prononcé, à ce moment-là, sur les capacités des jeunes parents, sur la physionomie ou le tempérament du bébé, continue de résonner très longtemps dans la famille.

D'autant que les parents sont de plus en plus conscients des enjeux de l'éducation…

C.H. : Oui. Le statut de l'enfant a changé ces dernières décennies, contribuant à accentuer une culpabilité parentale qui a existé de tout temps, pour les raisons que je viens d'expliquer. Il a changé avec la contraception : plus on choisit d'avoir un enfant, et plus il devient un être précieux auprès duquel on s'investit. Il a surtout changé avec les travaux des psys sur son développement. Autrefois, lorsque l'on pensait pouvoir élever l'enfant à coups de récompenses et de punitions, c'était dramatique pour lui, mais, pour les parents, à qui l'on donnait raison par principe, c'était beaucoup plus facile. Depuis que l'on considère l'enfant comme une personne à part entière, vulnérable, en construction, on se pose davantage de questions. Les certitudes des parents vacillent. Ils s'inquiètent du mal qu'ils peuvent lui faire malgré eux.

N'est-ce pas un peu paradoxal ? Disposer de davantage de connaissances devrait être un atout.

C.H. : Ce n'est pas si simple. Aujourd'hui, la transmission des connaissances sur l'enfant est dévoyée en une inflation de discours, qui sont à la fois flous, normatifs et démagogiques, et que véhiculent les magazines, les émissions de télévision ou les forums sur Internet. Les médias ont, avec les psys complaisants qui se prêtent au jeu, une lourde responsabilité dans le désarroi grandissant des parents. Notamment parce qu'ils prodiguent à tout-va des conseils simplistes et contradictoires à des parents desemparés qui s'en saisissent comme d'une bouée. Or, les conseils ne servent à rien si l'on n'a pas, d'abord, tenté de comprendre les causes profondes des difficultés d'un enfant. Prenons un enfant qui ne dort pas. En consultation, on examine les tenants et les aboutissants du souci pour lequel il est venu : depuis quand, avec qui ne dort-il pas ? Comment se passent la vie familiale, les repas, la scolarité ? On tire de multiples ficelles pour appréhender la situation dans sa complexité. A-t-il un problème global de rapport aux limites ? Lui a-t-on expliqué qu'il doit laisser ses parents avoir une vie sans lui le soir ? Sait-il à quoi sert le sommeil ? Chaque cas est individuel et appelle une réponse singulière, ce que les médias ne peuvent évidemment pas faire. Par conséquent, les conseils ne peuvent pas marcher. C'est un leurre !

> « Les parents se sentent déprimés lorsqu'ils ont tout essayé, et que ce qui paraît si évident dans les magazines n'a aucun effet »
>
> Claude Halmos

Qu'est-ce qui vous met tellement en colère ? Si ces conseils sont inopérants, comment les parents en sont-ils affectés ?

C.H. : Le fait qu'ils ne fonctionnent pas est une chose. Le problème, c'est le message implicite qu'ils véhiculent et la tyrannie qu'ils imposent. Je fais un parallèle avec l'abondance de conseils prodigués en matière de sexualité. On sait très bien qu'il ne suffit pas d'appuyer sur un bouton pour connaître le plaisir – de même qu'il ne suffit pas de claquer des doigts pour aider un enfant à retrouver le sommeil. Tous ces articles sur les avantages comparés de l'orgasme vaginal ou clitoridien non seulement n'ont pas aidé les femmes dans leur sexualité, mais aboutissent à la détruire, en faisant croire que tout cela est simple, alors que ça ne l'est jamais. De la même manière, les conseils en matière d'éducation installent, implicitement, l'image d'un parent parfait et d'un enfant parfait, et l'idée d'un mode d'emploi idéal qui n'existent pas. Les parents se sentent encore plus déprimés et culpabilisés lorsqu'ils ont tout essayé, et que même ce qui paraît si évident dans les magazines n'a aucun effet chez eux. Mais, le plus préoccupant, c'est le retour de bâton que l'on observe actuellement dans la presse féminine. La tendance qui consiste à dire : « Au diable les conseils ! Puisque tout cela ne fonctionne pas, on arrête de se prendre la tête, chacun fait ce qui lui plaît ! On lâche la grappe à l'enfant avec les horaires, les devoirs, les jeux vidéo… » C'est non seulement démagogique, mais en plus dangereux pour lui, qui a besoin de repères pour grandir

« L'enfant ne comprend pas que son parent doute de lui-même. Il s'imagine que, puisqu'il ne les interdit pas, il approuve ses transgressions »
Claude Halmos

À une époque où les parents sont soumis à une telle exigence de performance, une incitation à alléger la pression est-elle forcément mauvaise ?

C.H. : Il faut aider les parents à laisser tomber les idéaux et à se faire confiance. Mais leur intuition, qui est essentielle, n'a de sens que si elle s'exerce à l'intérieur d'un cadre. Ce cadre n'est pas le fruit d'une idéologie ou d'une norme. Il est lié à ce que le travail avec les enfants – et les adultes – nous a appris sur ce qui les aide ou les empêche de s'épanouir. Faire comme l'on sent, c'est très bien. À condition de savoir que, de même que l'on ne donne pas de vin à un enfant, on ne le fait pas dormir dans son lit. Ce sont ces repères que les psys peuvent transmettre. Et ils peuvent aussi permettre aux parents de différencier la peur normale de mal faire de la culpabilité névrotique – le fait de se sentir coupable en permanence sans savoir pourquoi. Cette culpabilité qui ravage si souvent les mères. Elles s'accusent de nuire à leur enfant en s'autorisant à vivre – à travailler, à sortir, à aimer – comme elles s'accusaient autrefois de faire souffrir leur mère en se permettant de devenir femmes. Alors qu'avoir une mère vivante et heureuse – même si elle n'est pas toujours là – est capital pour un enfant.

Et les hommes ? Éprouvent-ils plus de culpabilité à mesure qu'ils s'investissent dans la vie familiale ?

C.H. : Je trouve qu'ils s'en tirent mieux. Parce que, même s'ils s'impliquent davantage, l'idée que les enfants et la maison sont le domaine des femmes reste dominante. Je suis frappée de ce que le courrier des lecteurs, auquel je réponds pour *Psychologies*, émane en très grande majorité de femmes. On pourrait penser qu'elles écrivent au nom du couple, mais non, la plupart racontent comment elles se sentent seules devant l'éducation des enfants, même si elles vivent avec le père. Ma réponse est bien souvent la même : le père doit intervenir, rappeler la règle, affirmer son autorité. Mais c'est difficile, car notre société est « en travaux » du fait du changement de statut des femmes. Puisqu'elles savent désormais tout faire, ils se sentent inutiles, interchangeables. L'idéologie actuelle, qui voudrait que le père et la mère ne soient que des rôles que chacun pourrait endosser alternativement, n'arrange rien puisqu'elle aboutit, pour le moment, à charger la barque des femmes et à enlever leur place aux hommes. Or, l'intérêt d'être deux pour élever un enfant, c'est que l'on n'a pas la même histoire, pas les mêmes difficultés, ni les mêmes angoisses. On ne se sort pas de ses problèmes quand on est pris dans son imaginaire. L'intérêt d'être deux pour les affronter, c'est que l'autre a un imaginaire différent, il apporte un éclairage, des solutions différentes. Cette confrontation d'imaginaires peut d'ailleurs permettre à l'un ou à l'autre de se sentir moins coupable devant ce qu'il croit mal faire : autoriser l'une à prendre du temps pour elle, l'autre à oser s'impliquer davantage…

Comment la culpabilité des parents retentit-elle sur les enfants ?

C.H. : En créant du malentendu. Et, d'ailleurs, la plupart des parents qui viennent consulter pour une difficulté de l'enfant n'ont pas conscience que celle-ci s'enracine parfois dans leur peur de ne pas y arriver, de transmettre leurs supposées « tares », d'être fondamentalement incapables ou mauvais… Cette culpabilité inconsciente, on la découvre chemin faisant, en travaillant avec eux. Mais elle pèse, de fait, dans la relation avec leurs enfants. Un parent qui doute de ses capacités peut avoir du mal, par exemple, à poser des limites. Ou bien il peut dédouaner par avance l'enfant de ses bêtises, de son refus de grandir ou encore de ses difficultés scolaires. Car sa théorie implicite est : « Si j'étais moins mauvais, il serait meilleur. » Or, l'enfant ne comprend pas que son parent doute de lui-même. Il s'imagine que, puisqu'il ne les interdit pas, il approuve ses transgressions. Et cela est source, pour lui, de grandes difficultés : des difficultés de comportement, d'image de lui-même et, plus généralement, une difficulté à trouver sa place.

À ne pas s'occuper de sa culpabilité, on risque de la transmettre…

C.H. : Oui, d'une certaine façon. Parce que lorsqu'un parent est confronté à un problème de l'enfant, il a tendance à l'interpréter en fonction de ce qu'il a lui-même vécu, en fonction de la manière dont il se perçoit. Il projette sur l'enfant réel celui qu'il a été. Quand un patient adulte s'angoisse en permanence à propos d'un enfant qui ne semble pas aller mal, il peut être utile d'envoyer cet enfant chez un autre psy pour qu'il atteste que l'enfant va bien et permette au parent de décoller ce qui relève de ses projections et de la réalité. Ce qui torture les parents, bien souvent, c'est la peur de reproduire ce qu'eux-mêmes ont vécu. Lorsqu'un parent se reproche une chose qu'il a dite ou faite à son enfant, comme son parent l'avait fait avec lui, je dis parfois : « Si vos parents avaient pu simplement vous dire "J'ai mal fait et je t'ai fait du mal, pardonne-moi", votre vie aurait sans doute été changée, parce que vous vous seriez senti reconnu… » S'ils sont prêts à écouter leur enfant – même s'ils n'ont que dix minutes par jour à lui consacrer, mais dix minutes de qualité –, s'ils sont prêts à dialoguer avec lui et à se remettre en question quand il y a vraiment lieu de le faire, alors c'est déjà un capital énorme pour l'enfant. ■

1. L'expression est du pédiatre et psychanalyste britannique Donald W. Winnicott, auteur de La Mère suffisamment bonne *(Payot, "Petite Bibliothèque", 2006).*

QUELQUES PRINCIPES

Pour des enfants responsables mais pas coupables

Pouvons-nous éviter à nos enfants de connaître la culpabilité ? Est-ce vraiment souhaitable ? La réponse est « oui… et non ». Oui, parce que la culpabilité n'éduque pas. Elle atteint durablement l'image que l'enfant a de lui-même, le rend malheureux. Non, parce que la conscience de la faute est indispensable dans la construction psychologique de l'enfant et pour qu'il trouve sa place dans la société. Comment le responsabiliser sans le culpabiliser ? Claude Halmos rappelle quelques principes de base.

EXPRIMER DES DEMANDES LÉGITIMES

« Il faut que le parent soit convaincu que sa demande est légitime. S'il ne l'est pas, s'il doute de ce qu'il dit, l'enfant n'a aucune raison d'obéir. Ce qui rend une demande légitime, c'est qu'elle ne résulte pas simplement du bon plaisir du parent, mais qu'elle est un rappel de la loi générale : on ne tape pas, on ne vole pas, on ne rentre pas tard sans prévenir, etc.
Ces lois sont indispensables pour l'intégrité de l'enfant et celle de son entourage. Elles permettent de sortir de l'animalité, de se civiliser, de se socialiser. Le travail du parent est de les transmettre, celui des enfants, d'apprendre à s'y conformer. Est légitime une demande que n'importe quel parent placé dans la même situation ferait. À partir de là, soit l'enfant obéit à la règle et tout se passe bien, soit il n'obéit pas et il reçoit une sanction, de la même manière qu'un automobiliste qui brûle un feu rouge reçoit une amende. Il paye pour ce qu'il a fait. Dans ce registre, la culpabilité n'a pas sa place. Il est important d'expliquer à l'enfant que ce qui est interdit pour lui l'est aussi pour les autres, les enfants comme les adultes, partout dans le monde, parce que, sans ces règles, la vie en société serait impossible. »

ÉVITER LE CHANTAGE AFFECTIF

« La culpabilité surgit lorsqu'un parent invoque, pour justifier sa demande, autre chose que la règle commune, notamment en faisant jouer la corde affective. Quand il dit par exemple : "Fais cela
– … pour me faire plaisir", sous-entendu : si tu ne le fais pas, je serai malheureux.
– … pour être gentil", sous-entendu : si tu ne le fais pas, tu es méchant.
– … parce que c'est bien/mal." Ces notions morales, si elles ne s'appuient sur aucune explication, sont floues et sources de confusion : "Maman dit que voler c'est mal, et Mamie dit que toucher son sexe, c'est mal. C'est mal pareil ou c'est différent ?"
Tous ces arguments confus, difficiles à justifier, font le lit de la culpabilité névrotique : la conviction diffuse d'être intrinsèquement mauvais, incapable, vicieux… Enfin, quand on reproche quelque chose à un enfant, il est important de le dissocier de son acte. On réprimande l'enfant qui a volé en lui expliquant que voler n'est pas autorisé, pas en l'accusant d'être un voleur. On sanctionne sa faute et non sa personne. »

DONNER DES EXPLICATIONS

« Il faut donc être en mesure d'expliquer, avec de vrais motifs rationnels, l'intérêt de se comporter d'une manière ou d'une autre. Par exemple, on ne tient pas la porte à une personne âgée pour lui faire plaisir, parce que c'est gentil ou parce que c'est bien, mais parce que si elle la reçoit dans la figure, elle peut être blessée. Ou parce qu'elle n'a pas la capacité de tenir la porte et sa canne en même temps sans risquer de tomber… Chez les enfants les plus turbulents, le simple fait d'expliquer pourquoi on énonce une règle remet les choses en place. On n'est jamais coupable d'un interdit que l'on ne connaissait pas. En revanche, une fois qu'il est appris, on l'est si on le transgresse de nouveau. Et l'on s'expose à une sanction. »

LIBÉRER SES PENSÉES

« On peut être coupable de ses actes, jamais de ses désirs ou de ses pensées. Il est important que l'enfant comprenne qu'il a le droit d'avoir dans sa tête les pensées ou les envies les plus terribles. Ce n'est pas « mal », c'est normal et ça arrive à tout le monde. Mais… il ne peut pas pour autant passer aux actes car si, chez les humains, on peut tout penser et tout dire, on ne peut pas tout faire. » ■

PROPOS RECUEILLIS PAR L.L.



“Mes choix de mère n’étaient jamais les bons”

Marlène Schiappa, 29 ans, fondatrice du blog Maman travaille, mère de deux filles de 5 ans et de 8 mois.

« Quand ma première fille est née, j’avais 24 ans et je travaillais dans une agence de publicité. J’ai eu la chance d’obtenir une place en crèche trois jours par semaine, mais ce n’était pas suffisant. Je me sentais perdue, prise en étau entre l’envie d’être avec ma fille et l’embarras à devoir quitter le bureau trop tôt. J’avais l’impression que mes choix n’étaient jamais les bons, puisqu’ils décevaient forcément quelqu’un. La seule solution était de quitter mon poste pour créer mon entreprise. Ce que j’ai fait. Pourtant, quand j’allais chercher ma fille à la crèche, je voyais toutes ces femmes en tailleur et je me demandais : “Mais comment font-elles pour tout mener de front? Comment font-elles pour ne pas être tiraillées?” Sauf qu’en fait elles le sont, elles aussi. C’est ce que j’ai découvert en discutant avec certaines. Et c’est ce qui m’a incitée à créer mon blog : pour nous permettre de partager nos expériences et nos astuces de mères qui travaillent. Et pour agir : en faisant du lobbying auprès des pouvoirs publics et des DRH avec une liste de propositions que nous leur soumettons régulièrement, en organisant des conférences, des réunions… Quand on a exprimé cette culpabilité et quand on a compris qu’on n’était pas un cas isolé, on se sent plus apaisée. Cela ne veut pas dire qu’elle disparaît. Aujourd’hui encore, j’ai souvent des cas de conscience. Mais j’ai appris à être plus indulgente avec moi-même… Lors de la dernière conférence organisée par le blog, ma deuxième fille avait 15 jours, je l’allaitais au fond de la salle. C’était plutôt drôle ! Une des femmes présentes a dit : “Une bonne mère est celle qui se demande régulièrement si elle n’est pas mauvaise.” C’est sans doute le bienfait de cette culpabilité de mère : elle invite à s’interroger sur son fonctionnement et sur ses choix. L’essentiel étant de garder à l’esprit cette idée de Freud : quoi qu’ils fassent, les parents auront toujours tort ! »

Propos recueillis par Anne Laure Gannac

Marlène Schiappa est l’auteure d’*Éloge de l’enfant roi* (François Bourin Éditeur, 2012).

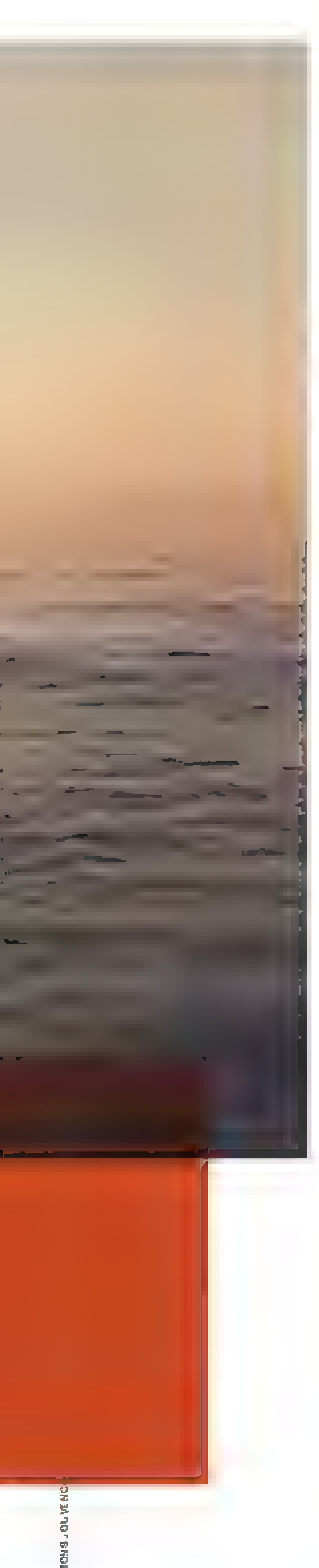


AU QUOTIDIEN

Comment se protéger des paroles qui tuent

[illegible]

Par Flavia Mazelin Salvi





YVES-ALEXANDRE THALMANN
Yves-Alexandre Thalmann, psychologue formateur en compétences interpersonnelles, spécialisé en communication, est l'auteur d'*Au diable la culpabilité !* (Jouvence, 2009) et du *Petit Cahier d'exercices pour vivre libre et cesser de culpabiliser sans bonne raison* (Jouvence, 2011). Son site : yathalmann.ch.

LE CONJOINT

« Tu ne penses qu'à toi. Et moi, je ne compte pas ? »

Le décodage : « Un égoïste est quelqu'un qui ne pense pas assez à moi », disait avec esprit l'auteur dramatique Eugène Labiche (1815-1888). C'est exactement ce que signifie ce reproche en forme de demande tacite : « Occupe-toi de mes désirs, de mes besoins, de mes attentes… » Et si la phrase fait mouche, c'est qu'elle joue sur notre mauvaise conscience en réveillant notre peur d'être la méchante personne, l'ingrat, voire l'enfant mal aimant, non comblant pour ses parents.

L'antidote : surtout, n'entrez pas dans l'arène de l'autre, car cela signifierait que vous acceptez les règles de son jeu. Le piège : lister les preuves de votre attachement pour lui et de votre faible intérêt pour votre personne. Autant dire, lui remettre les clefs de vos menottes. Pour que chacun soit dans une position d'adulte, respectable et respecté, mieux vaut l'amener à poser clairement et concrètement sa demande : « De quelle manière aimerais-tu que je pense plus à toi ? » Chaque proposition devant amener une réponse claire. C'est ainsi que se définissent les contrats amoureux et une communication intime authentique.

LE MÉDECIN

« Il ne faut pas vous étonner, avec votre hygiène de vie… Vous devriez faire preuve de plus de volonté ! »

Le décodage : la pression considérable qui pèse sur notre hygiène de vie nous amène, par effet pervers, à nous sentir intégralement responsables de notre santé mentale et physique. Lorsque cette « responsabilité » est convoquée par un homme de science qui a pouvoir de guérison sur nous, elle provoque un sentiment de culpabilité, voire de honte. Face au médecin, nous régressons, ce qui accroît encore son emprise sur nous.

L'antidote : ne régressez pas. Adoptez d'emblée la posture de l'adulte qui entend être traité en adulte. « Je n'aime pas beaucoup la façon dont vous me parlez, je suis ici pour entendre des conseils, pour avoir une solution à mes problèmes, pas pour être jugé. » Une mise au point qui devrait dissuader le médecin de prendre le pouvoir sur vous. Et, s'il se cabre, n'hésitez pas à changer de praticien.

L'AMI

« Je sais que j'abuse, mais j'ai besoin que tu m'aides »

Le décodage : le mot « besoin » force la main, il est choisi pour augmenter les chances d'atteindre son objectif. La culpabilité est déclenchée par l'éventualité de ne pas jouer le jeu du principe de réciprocité. Si je refuse d'aider, m'aidera-t-on quand j'en aurai besoin ? Au sentiment d'être un mauvais ami vient s'ajouter la peur de ne pas être secouru.

L'antidote : première étape, marquez une pause sur son « je sais que j'abuse » et prenez conscience qu'une relation ou un contrat ne peuvent pas se construire sur un abus. Seconde étape, enregistrez la demande et demandez un temps de réflexion. La manipulation – même inconsciente – se fait toujours dans l'urgence. Ralentir permet de répondre par un vrai « oui » ou un vrai « non », c'est-à-dire en toute conscience. >>>

L'ENFANT

« J'ai des mauvaises notes parce que tu n'es jamais là pour mes devoirs ! »

Le décodage : « Non seulement tu es un mauvais parent, mais, en plus, tu sabotes mes chances de réussite. » Champion de manipulation, l'enfant, qui la subit lui-même depuis sa naissance, ne manque jamais sa cible. Difficile pour un parent – surtout pour une mère – de ne pas culpabiliser lorsqu'il est « attaqué » sur le terrain de sa présence auprès de son enfant. Un grand classique efficace, donc.
L'antidote : commencez par admettre que, même si vous étiez collé à votre enfant vingt-quatre heures sur vingt-quatre, vous ne lui éviteriez ni angoisses, ni maladies, ni mauvaises notes. Puis posez-lui deux questions. L'une concernant son besoin de votre présence : « Comment aimerais-tu que je passe plus de temps avec toi ? » L'autre, sur ses devoirs : « Serais-tu d'accord pour que nous les regardions ensemble quand je rentre ? » Il s'agit de lui dire que ses besoins affectifs sont entendus et pris en compte, et qu'il n'est pas seul face à l'école et à l'apprentissage.

L'ADOLESCENT

« Tu ne me fais jamais confiance ! »

Le décodage : la « surgénéralisation » – emploi de l'adverbe « jamais » ou « toujours » – signifie que c'est la relation tout entière qui est remise en question. D'où la douleur et le sentiment d'injustice pour le parent incriminé. Une accusation que peut renforcer une comparaison telle que : « Alors que les parents d'Untel, eux… »
L'antidote : n'oubliez pas que c'est d'abord l'adolescent qui n'a pas confiance en lui, et qu'il projette cette défaillance sur l'adulte pour l'éprouver et s'entendre dire en retour qu'il est digne de confiance. Citez lui deux ou trois exemples qui contredisent son affirmation, puis demandez-lui dans quels domaines et dans quelle mesure il attend davantage de confiance. Chaque accord devant être conditionnel – la confiance s'accorde par petits bouts, progressivement –, et chaque refus, net et argumenté.

LE PARENT

« Je sais que tu n'as pas le temps de venir me voir. Tu as mieux à faire… »

Le décodage : vous vous retrouvez dans la position de l'enfant ingrat. Un rôle encore plus inconfortable si le parent en question met en avant les sacrifices qu'il a (volontiers) consentis pour nous faire la vie douce. La violence du reproche est majorée par un début de phrase apparemment empathique et une fin en forme d'insinuation négative. Il s'agit de blesser, non d'améliorer la relation.
L'antidote : ne vous justifiez pas, ne l'attaquez pas sur son « mauvais » esprit, ne faites pas de promesses avant qu'une demande ait été clairement posée. Mais demandez-lui : « Qu'aimerais-tu que nous partagions comme moments ? » Cela permet de l'amener à formuler des propositions concrètes. Propositions que l'on étudiera avant d'en accepter certaines, ou pas.

LE PATRON

« Je trouve que vous ne vous remettez pas assez en question »

Le décodage : il s'agit d'une demande de changement non formulée qui vise un objectif non précisé. Deux facteurs de « flou » générateurs d'angoisse diffuse. Ici, la culpabilité naît du sentiment de ne pas être à la hauteur, le malaise est encore aggravé par celui d'être menacé par quelqu'un qui peut nous priver de notre travail. Le manipulateur n'explique jamais son projet, parfois parce que lui-même l'ignore. Il peut avoir simplement besoin d'éprouver son pouvoir sur l'autre ou attendre de son interlocuteur une solution qu'il peine à trouver.
L'antidote : amenez-le à clarifier sa critique, en lui disant que vous entendez bien que vous ne donnez pas satisfaction, que vous êtes prêt à évoluer, à vous améliorer, mais que pour cela vous avez besoin de pistes explicites. Demandez-lui : « Sur quel point et comment me verriez-vous changer ma façon de faire ? » S'il est de mauvaise foi ou incapable de préciser ses attentes, redites-lui que vous vous tenez à sa disposition pour améliorer votre travail. L'important est de faire preuve d'ouverture d'esprit. Rien n'empêche en outre de pratiquer une saine introspection. ■

LEA CRESPI POUR PSYCHOLOGIES



“J’étais le « bon catho » qui gagne plein de fric”

Joël Catherin, 43 ans, avocat

« J’aspirais à défendre la veuve et l’orphelin, mais je me suis retrouvé avocat d’affaires dans un prestigieux cabinet américain. Moi qui venais d’un milieu modeste, imprégné de valeurs humanistes, je me suis peu à peu isolé dans un monde dédié à l’argent. En deux mois, je touchais ce que mon père gagnait en un an… Jusqu’à ce que je croise le regard de cette vieille dame SDF. Ce jour de février 2007, l’idée de la laisser là sans rien faire me parut impossible. Dans un accès de créativité inexplicable, je lui ai rédigé une pancarte : “Je pourrais être votre grand-mère.” Parce qu’elle aurait pu être la mienne, cette paysanne qui avait élevé ses enfants dans des conditions difficiles, mais avec une grande bonté. C’est comme si le regard de cette dame m’avait reconnecté à mes racines. J’y ai lu les contradictions entre mes valeurs et ce qu’était devenue ma vie. Cette pancarte fut la première d’une longue série, qui continue. C’est réducteur de dire que je fais ça pour me racheter une conscience, moi, le “bon catho” qui gagne plein de fric. Cette action ne m’a pas débarrassé de la culpabilité : elle m’a aidé à distinguer la bonne de la mauvaise. La mauvaise est celle qui vous ronge en vous donnant le sentiment d’être responsable d’un état de fait contre lequel vous ne pouvez rien. Par exemple, j’ai parfois eu le sentiment qu’en naissant j’avais placé mes parents, qui ne roulaient pas sur l’or, dans une situation délicate. Ce genre de pensée pollue inutilement l’esprit, puisque l’on n’y peut rien. À l’inverse, la bonne culpabilité est celle qui réveille notre conscience : oui, je peux remettre l’humain au cœur de mes préoccupations. Oui, je peux essayer de faire changer le regard des gens sur les sans-abri… Mais sans les culpabiliser, c’est le défi ! Quand j’ai noté sur une pancarte “Là, vous ne pourrez pas dire que vous ne m’avez pas vu”, cela a été un fiasco, ils se sentaient mis en faute. Ce fut le contraire quand j’ai écrit : “Je vous offre la possibilité de m’aider.” Pour moi, la culpabilité négative se termine là où commencent l’empathie et l’entraide. »

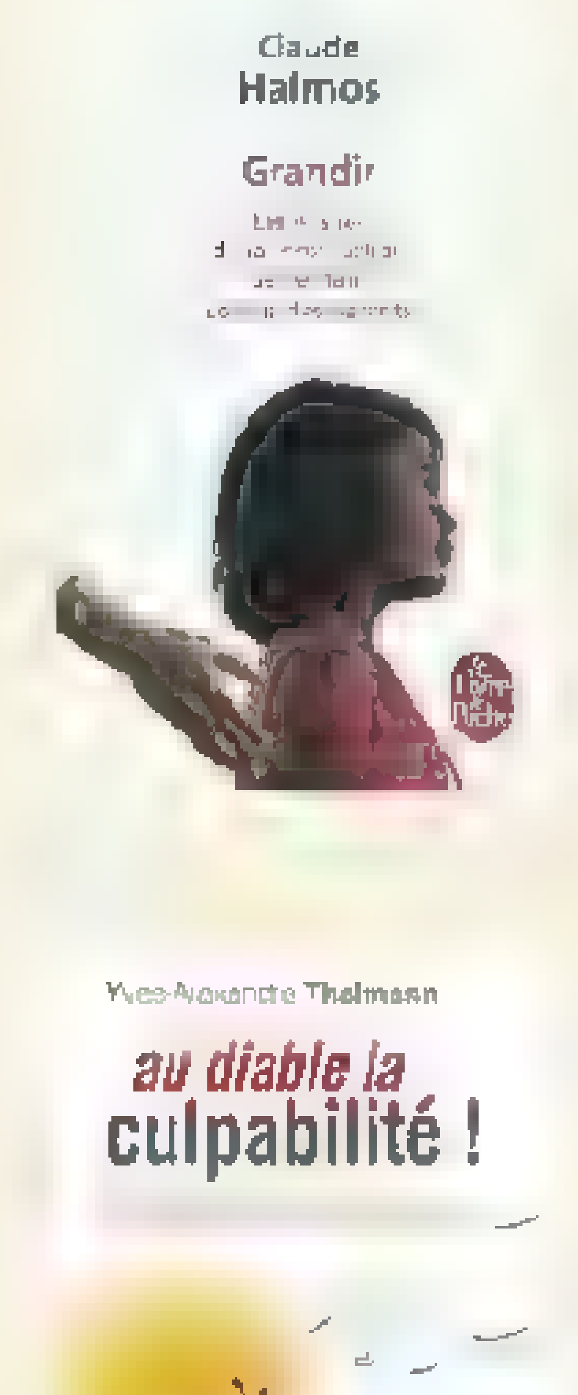
Propos recueillis par A.L.G.

POUR ALLER PLUS LOIN

Résister à la culpabilité

EN LIBRAIRIES

GRANDIR de Claude Halmos
S'appuyant sur l'œuvre de Françoise Dolto, cet ouvrage apporte des réponses essentielles aux questionnements des parents et explique, dans un langage accessible à tous, le développement de l'enfant, les différentes étapes de sa construction psychique.
LGF, "Le Livre de poche", 2010.



AU DIABLE LA CULPABILITÉ ! d'Yves-Alexandre Thalmann
La culpabilité est un sentiment aussi répandu que pénible à vivre. Sain lorsqu'il survient en réaction à une faute, il peut aussi devenir pathologique et envahir notre existence. Et si, contre toute attente, il y avait une bonne raison à cette culpabilité qui nous empoisonne la vie ?
Jouvence, 2009.
À lire, du même auteur : *Petit Cahier d'exercices pour vivre libre et cesser de culpabiliser sans bonne raison* (Jouvence, 2011).

CULPABILITÉ ET LUCIDITÉ de Paul Diel
Ce livre, publié en 1968, peu avant la mort de ce grand psychologue et philosophe, est sans doute la meilleure introduction à sa pensée, tant par la clarté de son expression que par les thèmes abordés : l'introspection, la motivation, le mythe d'Œdipe, la vanité, la culpabilité, ou encore la conscience éthique comme facteur de lucidité.
Payot, "Petite Bibliothèque", 2007.



SUR PSYCHOLOGIES.COM

FREINER SA CULPABILITÉ
Impossible d'imaginer une vie sans scrupule, sans jugement sur soi, sans conscience ! Parce que nous en avons la capacité, réfléchir aux conséquences de nos actes nous permet de grandir et d'évoluer. Mais, franchement, n'avez-vous pas l'impression de vous accuser un peu vite ? De vous sentir trop souvent en charge du bien-être de vos enfants, de vos parents, de vos amis ?
Dossier « Cessez de culpabiliser pour rien ! ».

S'INTERROGER SUR L'INFIDÉLITÉ
Ennui, besoin de séduire, de se rassurer... Nous avons mille raisons d'avoir envie d'amours buissonnières. Et de passer à l'acte. Si l'infidélité n'est jamais anodine pour un couple, elle n'est pas incompatible avec l'amour, assurent les spécialistes. Qu'est-ce qui nous fait culpabiliser à ce point ?
Dossier « Infidélité : pourquoi tant de culpabilité ? ».

COMPRENDRE LA CULPABILITÉ
Le sociologue Vincent de Gaulejac l'assure : « Une société sans culpabilité ? Ce serait l'enfer ! »
Dossier « Comment se déculpabiliser ? ».

APPRENDRE SUR L'AILLEURS
Partout, la culpabilité naît de la peur du gendarme. Mais celui-ci n'est pas le même en Europe ou en Afrique. Éclairage avec Tobie Nathan, ethnopsychiatre (lire aussi p. 144).
Dossier « Cessez de culpabiliser pour rien ! ».

TESTER SON « AUTOTOLÉRANCE »
Certains se jugent en permanence, d'autres sont plus tolérants avec eux-mêmes. Et vous, où en êtes-vous avec votre culpabilité ?
Test « Êtes-vous dans la culpabilité ? ».

PARTAGER AVEC D'AUTRES
Un forum dédié pour parler de votre sentiment de culpabilité, le comprendre et vous en libérer...
Forum « Se libérer de ses culpabilités ».

SUR LES ONDES

Arnaud de Saint Simon, directeur de Psychologies, reviendra sur ce dossier dans l'émission d'Helena Morna, *Les Experts Europe 1*, le 7 novembre de 14 heures à 15h30. Une heure et demie d'expertise et de conseils pour mieux vivre son quotidien. Toutes vos questions au 3921 (0,34 €/min).





EUROPE 1


NIVEA
avec légèreté
NOUVEAU
NIVEA



MOSCOU

"LE COURAGE D'ÊTRE SOI"

2 conférences de Jacques Salomé



Psychosociologue de formation, mais également poète, écrivain et formateur, Jacques Salomé transmet dans son œuvre des repères pour nous aider à devenir auteur de notre vie, et nous sensibiliser sur les enjeux de la vie relationnelle. Il est l'auteur de nombreux ouvrages, dont "Le courage d'être soi" (Pocket, 2001), "Vivre avec les autres" (Ed. de l'Homme, 2002), "Aimer l'amour" (Ed. Guy Tredaniel, 2010) et "La vie à chaque instant, 366 pensées bien-être - agenda perpétuel" (Ed. Pocket, 2012).

Jacques Salomé sera à bord de notre croisière pour 2 conférences exceptionnelles :

- **Le courage d'être soi**

Comment apprendre à s'aimer, à se respecter et à se responsabiliser face à l'imprévisible de la vie.

- **Le courage de changer**

Comment transformer ses désirs en projets porteurs de changements volontaires et durables.

Car la vie est une succession de (re)naissances

+ 2 ateliers de développement personnel

- **La voie des Contes,** par Jean-Pascal Debailleul
- **Etre l'acteur de sa vie avec les jeux de rôle,** par Sarah Serievic









Crédit photos : iStock, fotolia, dreamstime, Rivages du Monde, Thinkstock

Mon fils m'a dit

PAR DAVID FOENKINOS



“C'est quoi un journal intime ?”

Dans le très beau film de Rémi Bezançon, *Le Premier Jour du reste de ta vie*, la jeune héroïne tient, à l'adolescence, un journal intime. Un journal que sa mère découvre et lit. Quand j'ai vu ce film avec mon fils, il m'a demandé : « C'est quoi un journal intime ? » C'est vrai qu'à 9 ans, nous ne nous sommes pas forcément encore familiarisés avec l'idée de retranscrire nos souvenirs, ou de confier nos doutes et nos tristesses à une page blanche. Je lui ai expliqué qu'il s'agissait d'un petit carnet où l'on notait nos pensées ou nos secrets. Il parut intéressé par cette possibilité. Surtout quand je lui ai expliqué que le livre pouvait devenir inaccessible grâce à un cadenas ou un code. Il pourrait donc y cacher ses pensées. Il y a un âge où l'on comprend qu'il existe une vie intime, un monde réellement autonome, c'est-à-dire… sans les parents.
Jusque-là, la vie de l'enfant est une sorte d'interrogatoire permanent : « Est-ce que tu as bien dormi ? » « Est-ce que tu as bien mangé ? » « Est-ce que tu t'es bien amusé ? » « Qu'est-ce que tu veux faire plus tard ? »… Il frôle l'insecte disséqué. On peut alors comprendre que l'envie du monde à soi s'apparente à une bouffée d'oxygène.
Le journal intime est cette porte de liberté. Le journal intime, c'est le préliminaire à la crise d'adolescence. Mon fils s'est mis à noter quelques phrases sur un petit carnet qu'il a dû cacher sous son lit. C'est le premier acte doux de la rébellion ontologique qui consiste à inscrire sa vie, à un moment, contre celle de ses parents. Écrire son intimité, c'est mettre son existence sous scellés.
On devient un huissier de nos sentiments. Et les parents sont exclus. Il leur manquera dorénavant des chapitres au roman qu'est tout enfant. Au début, j'ai demandé : « Alors ? Qu'est-ce que tu as écrit ? » « Heu… si je te le dis, eh bien ça ne sera plus un journal intime… » Mince, j'avais tenté de le piéger bassement, mais non, il avait bien compris le sens de sa démarche. C'est sûr que certains parents ont du mal à l'accepter. Ils se transforment en psychopathes capables de tout pour continuer à être des géniteurs démiurges. Ah, le difficile apprentissage de l'indépendance de ses enfants ! Rien de plus normal. Passer d'un monde où l'on est tout à un monde où l'on est moins, c'est difficile. On peut ressentir comme une forme de rejet, même si l'on sait qu'une bonne éducation est celle qui sait s'effacer à un moment. D'ailleurs, il n'est pas certain que le terrain de l'autorité soit toujours compatible avec celui de la confidence. Ce que j'aime dans cette idée du journal, c'est l'expression de soi. Quelqu'un qui transforme sa vie en mots, qui expulse de soi son intimité, c'est plutôt sain, non ? Au fond, j'ai aimé me dire que j'allais être écarté de toute une partie de ses pensées. C'est comme en amour, finalement ; il ne faut pas tout savoir de l'autre ; il est même préférable de conserver un terrain secret pour ne pas s'étouffer.

David Foenkinos, écrivain, évoque dans ses chroniques son rôle de père. Dernier roman paru : Les Souvenirs *(Gallimard, 2011).*

Un seul être vous manque...



Mamie Nova, il n'y a que toi qui me fais ça.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. www.mangerbouger.fr



C'est une force qui nous habite tous et nous motive à chaque instant. C'est une énergie qui nous permet de surmonter les obstacles et les épreuves. Chacun a son moteur de vie. Découvrez quel est le vôtre.

TEST

QU'EST-CE QUI VOUS DONNE ENVIE D'AVANCER ?

PAR FLAVIA MAZELIN SALVI, AVEC MOUSSA NABATI, PSYCHANALYSTE ET PSYCHOTHÉRAPEUTE

Construire un projet, se sentir enthousiaste, motivé… Autant d'états psychiques et émotionnels produits par ce que Moussa Nabati nomme « la centrale nucléaire de l'être ». « Cette énergie existe naturellement et est investie dans différents domaines : l'amour, l'art, la politique, la spiritualité…, détaille-t-il. Elle aura telles caractéristiques, tout dépend de la culture familiale du sujet, de ses empreintes affectives, de son rôle dans la fratrie. » Selon lui, la qualité et la force de cet élan vital sont en grande partie déterminées par l'enveloppement affectif, tactile, verbal et émotionnel dont a bénéficié l'enfant. « S'il est conçu et qu'il se construit dans le triangle constitué par sa mère, son père et le couple parental – chacun s'aimant en tant que personne et dans le couple –, alors il va pouvoir développer une conscience positive de lui-même qui lui permettra d'aller de l'avant avec confiance et désir. » À l'inverse, lorsque ces fondations sont trop fragiles, la flamme du désir devient vacille et risque de s'éteindre. « À l'âge adulte, cela peut produire deux états comparables à ceux d'une chaudière : l'extinction ou la surchauffe, c'est-à-dire l'inappétence ou l'hyperactivité. » D'où l'importance, pour Moussa Nabati, de réaliser qu'un élan de vie trop intense ou trop faible prend toujours sa source dans le passé. « Cela permet de ne pas s'enliser en essayant de dénouer une problématique que l'on pense, à tort, liée à l'âge adulte. » ■

MOUSSA NABATI est l'auteur de *Comme un vide en moi* (Fayard, en librairies le 7 novembre).

>>>

DAVID YEO/BLOOM 18

LES QUESTIONS

1 – Au travail, une réunion s'éternise, rien de productif ne semble s'en dégager :
- ● Vous le signalez en argumentant.
- ■ Vous imaginez un conte avec les différentes personnes qui sont autour de la table
- ▲ Vous faites des propositions concrètes
- ◆ Vous vous dites qu'un échange est toujours intéressant

2 – Votre conjoint vous propose un week-end dans une ville qui, a priori, ne vous séduit pas :
- ● Vous ferez de toute façon votre miel de l'expérience
- ■ Vous vous documentez en profondeur sur la ville en question.
- ▲ Vous vous moquez du flacon, pourvu que vous ressentiez de l'ivresse à deux
- ◆ Vous vous en voulez d'avoir des préjugés

3 – Vous devez retravailler votre rapport car votre supérieur l'a jugé trop vague :
- ● Vous demandez l'aide d'un collègue.
- ■ Vous en profitez pour proposer une façon de travailler totalement différente
- ▲ Vous lui demandez de détailler ses critiques point par point.
- ◆ Vous faites des propositions alliant précision et créativité

4 – Le dimanche s'annonce pluvieux, que proposez-vous à vos enfants ?
- ● Une grande discussion sur le thème « ce qui va dans ma vie... ou pas »
- ■ Brunch et cinéma en famille
- ▲ Jeux de société et révision des leçons
- ◆ Écriture et interprétation d'une pièce de théâtre

5 – Vous ne pourriez jamais travailler avec une personne :
- ● Trop émotive
- ■ Trop individualiste
- ▲ Trop routinière
- ◆ Trop distante

6 – Vous venez de suivre un documentaire télévisé passionnant sur une tribu menacée d'Amazonie. Cela vous donne envie :
- ● De faire un don à leur association de défense
- ■ De faire l'expérience de vivre dans une hutte
- ▲ De vous documenter encore plus sur le sujet.
- ◆ D'être plus solidaire au quotidien

7 – Votre meilleur ami vous confie qu'il s'ennuie dans son couple, que lui conseillez-vous ?
- ● De trouver une activité d'épanouissement personnel
- ■ De recréer un climat propice à l'intimité du couple
- ▲ De proposer à son partenaire d'exprimer ses besoins et désirs et d'en faire autant
- ◆ De s'investir dans le bénévolat

8 – Vous péchez rarement par :
- ● Égoïsme
- ■ Résignation.
- ▲ Paresse intellectuelle
- ◆ Conformisme

9 – La fête bat son plein, quelle pensée pourrait vous traverser l'esprit :
- ● Nous ressemblons à de vieux enfants
- ■ Nous partageons le meilleur de la vie
- ▲ Nous avons tous besoin de moments de décompression.
- ◆ Nous devrions être aussi enthousiastes pour changer le monde

10 – Pour chasser les idées noires, rien de tel que de :
- ● Comprendre exactement ce qui les a créées.
- ■ Comparer vos « petits bobos » avec des situations vraiment dramatiques.
- ▲ Partager de bons moments avec vos proches
- ◆ Vous évader par la rêverie ou l'art

11 – Votre imagination vous sert surtout à :
- ● Créer une dynamique autour d'un projet
- ■ Trouver des solutions innovantes
- ▲ Faire plaisir à ceux qui vous sont chers
- ◆ Explorer des territoires inconnus

12 – Le don que vous aimeriez posséder :
- ● Changer d'apparence à loisir
- ■ Voyager dans le temps.
- ▲ Exaucer les vœux de chacun
- ◆ Créer un monde sans violence ni injustices.

13 – Comment vous y prenez-vous pour dénouer un conflit ?
- ● Vous motivez les parties autour d'un projet commun.
- ■ Vous séparez soigneusement l'émotionnel du factuel
- ▲ Vous déstabilisez en faisant de l'humour
- ◆ Vous arrondissez les angles pour éviter la rupture

CALCULEZ VOTRE RÉSULTAT

Pour chaque question, entourez votre réponse, et faites votre total de A, B, C et D, puis découvrez votre profil pages suivantes.

	●	■	▲	◆
1	C	A	D	B
2	A	C	B	D
3	B	D	C	A
4	D	B	C	A
5	C	D	A	B
6	D	A	C	B
7	A	B	C	D
8	B	D	C	A
9	A	B	C	D
10	C	D	B	A
11	D	C	B	A
12	A	C	B	D
13	D	C	A	B



LES PROFILS

MAJORITÉ DE A

L'envie de créer

Vos mots-clés : audace, imagination, singularité
Votre domaine : l'imaginaire

Qu'il s'agisse de cuisiner, de raconter une histoire ou de décorer votre appartement, vous avez besoin d'imprimer votre touche, de faire bouger les lignes, d'exprimer votre vision du monde et des choses. Créer n'est pas autre chose qu'interpréter la réalité en lui ajoutant quelques touches personnelles Vous aimez explorer, vous surprendre, et vous êtes souvent la personne qui trouve la solution la plus originale à un problème matériel ou relationnel. Votre imaginaire est développé au point qu'il vous sert parfois de refuge lorsque vous trouvez la réalité trop terne. Vous fuyez la routine sous toutes ses formes et rien ne vous démotive davantage que vous sentir un parmi d'autres. Facilement autosuffisant et plutôt individualiste, vous craignez plus l'envahissement de votre territoire que la solitude.
À la source : oser faire preuve de singularité ne va pas sans une bonne estime de soi. Seule la confiance en soi permet de prendre des risques, de supporter le regard ou le jugement de l'autre. Cette audace que l'on s'autorise vient souvent d'une bonne « narcissisation », elle témoigne de l'existence d'un lien affectif primaire sécurisant. Mais elle peut également traduire le besoin d'être distingué, différent, c'est-à-dire d'avoir le statut de personne unique que l'on n'a pas obtenu de ses parents ou que l'on n'a pas ressenti.
Le point d'équilibre : lorsque l'on n'est ni dans la fuite de la réalité, ni dans la recherche exclusive d'originalité, mais que l'on se sent suffisamment sûr de soi pour apporter sa touche de différence, de singularité et d'audace à tout ce que l'on fait.

MAJORITÉ DE B

L'envie de partager

Vos mots-clés : convivialité, empathie, générosité
Votre domaine : l'affectif

Vous vous épanouissez dans l'échange. À la fois curieux des autres, empathique, disponible, vous possédez ce que l'on appelle l'intelligence relationnelle. Personne attentive et intuitive, vous savez mettre l'autre à l'aise, l'accueillir, l'écouter. C'est ainsi que vous créez un climat de confiance propice aux échanges authentiques. La vie de groupe sous toutes ses formes – équipe au travail, famille, bande d'amis – est pour vous un facteur d'équilibre et un point d'ancrage dans les moments difficiles. Vous savez que vous pouvez compter sur vos proches, et réciproquement. Cette assurance vous donne l'élan nécessaire non seulement pour traverser les épreuves, mais également pour aller de l'avant dans votre vie.
Votre talon d'Achille : les conflits, qui sont susceptibles de vous déstabiliser et de vous fragiliser, au point que vous préférez prendre sur vous, subir l'injustice plutôt que risquer la rupture.
À la source : une forte empreinte affective au départ de la vie – une joyeuse vie de famille en tribu qui pousse à reproduire ou à poursuivre l'expérience relationnelle et à la décliner dans différents domaines – travail, famille, amis – ; ou, au contraire, des carences affectives, une insécurité primaire qui expliquent le besoin de se constituer un cocon protecteur permanent.
Le point d'équilibre : lorsque donner et recevoir s'équilibrent, que l'on peut également goûter des moments de solitude, et dire non ou exprimer son désaccord sans avoir peur de la rupture.

›››



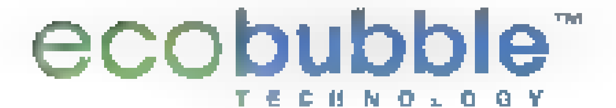
AUX PETITS SOINS AVEC VOTRE LINGE

Libérez-vous des températures de lavage ! Grâce à la technologie Eco Bubble™, nettoyez votre linge efficacement en réduisant la température de vos cycles. Avec son système innovant d'injection d'air, votre lave-linge Samsung transforme la lessive en une mousse ultra-performante qui pénètre rapidement au cœur des tissus, même à basse température.

www.samsung.com/fr/ecobubble



PLUS QU'UN LAVE-LINGE, UNE RÉVOLUTION



Lisez et suivez les consignes d'entretien figurant sur les étiquettes de votre linge. Test réalisé conformément à la norme IEC 60456 Ed 5/4kg de charge / Programme Eco à froid vs programme Coton 40°C (WF906 Les résultats individuels peuvent varier.



MAJORITÉ DE C

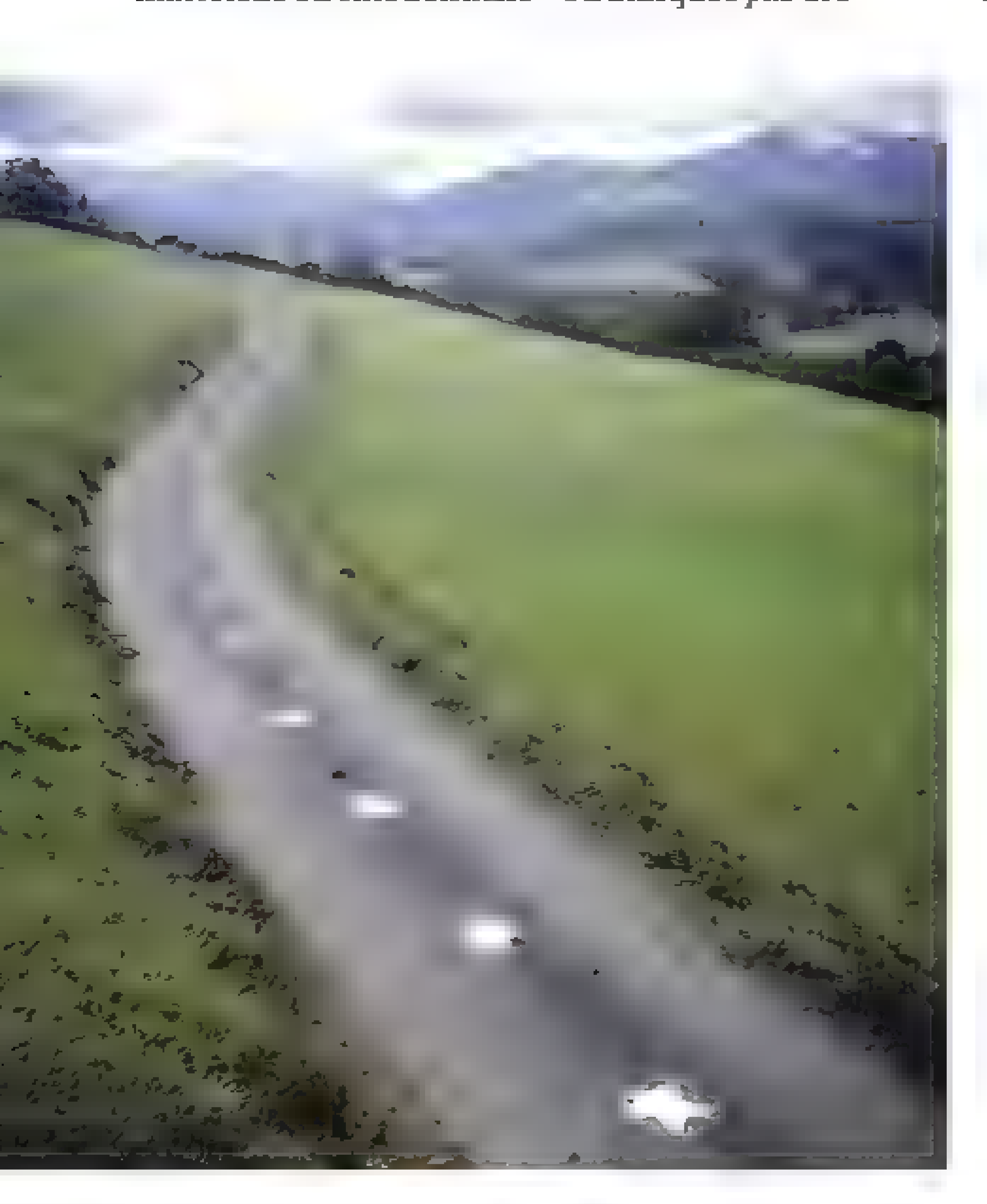
L'envie de comprendre

Vos mots-clés : raison, exigence, maîtrise
Votre domaine : le mental

Prendre du recul afin d'examiner une situation ou une relation de manière globale et objective, tel est le principe auquel vous ne dérogez jamais. Votre objectif inconscient : ne pas vous laisser brouiller par les émotions, les vôtres et celles des autres. Personne prudente, voire méfiante, vous accordez la primauté aux faits, aux raisonnements logiques, aux preuves tangibles. Cette approche « scientifique » – ou vécue comme telle – de la vie vous donne une impression de maîtrise sécurisante. Démontrer, établir des liens entre des faits, des événements, tirer des conclusions logiques sont des exercices dans lesquels vous excellez. Rien d'étonnant à ce que vous soyez sollicité pour arbitrer des conflits, dénouer des situations compliquées, ou gérer des données ou des chiffres. Votre patience et votre objectivité font de vous la personne « roc » lorsque tout tangue ou s'emballe.

À la source : une enfance chahutée – insécurité matérielle ou émotionnelle – ou marquée par des événements brutaux – deuil, maladie – est susceptible de conduire à rechercher la stabilité et la prévisibilité d'une vie vécue à travers le prisme de la raison plutôt qu'à travers celui de l'émotion. Tout comme un climat familial de froideur ou de rigidité affectives peut expliquer la difficulté à entrer, plus tard, en contact avec ses émotions et avec celles des autres.

Le point d'équilibre : lorsque penser, raisonner, n'empêche pas de ressentir. Lorsque la rigueur ne tourne pas à la rigidité vis-à-vis de soi ni à l'intolérance vis-à-vis des autres. Lorsque l'on sait aussi faire de la place aux plaisirs du corps.



MAJORITÉ DE D

L'envie de s'engager

Vos mots-clés : lutte, courage, défense
Votre domaine : l'idéal

Qu'il s'agisse de dénoncer ponctuellement une injustice ou bien d'épouser une cause, on peut compter sur votre mobilisation et votre investissement en temps et en énergie. Personne réactive, combative, vous faites partie de ceux qui ne se satisfont pas du monde tel qu'il est et qui comptent bien apporter leur petite pierre au grand édifice du changement. Facilement enthousiaste et volontaire, y compris pour mener à bien des actions qui en décourageraient plus d'un, vous êtes sans indulgence pour les résignés, les fatalistes et ceux que vous considérez comme des lâches. Au travail ou dans vos relations privées, vos revendications et actions personnelles ou collectives visent toujours à rétablir justice et égalité, deux conditions non négociables de votre épanouissement. Si vous croyez à la force du groupe mû par le même idéal et les mêmes valeurs, vous envisagez sans difficulté de mener à bien des combats en solitaire. Votre colère, qui est aussi votre moteur, fonctionne sur le mode « indignez-vous ! », elle est faite de résistances comme d'offensives.

À la source : une culture familiale de militantisme et d'engagement, ou le fait d'avoir été, ou eu l'impression d'être, victime d'injustices – maltraitances ou négligences affectives. Dans les deux cas, il est nécessaire d'agir pour donner du sens à sa vie ou pour se sentir exister.

Le point d'équilibre : lorsqu'on ne sacrifie pas le bien-être ou la sécurité des siens pour servir une cause. Lorsque l'on est capable d'investir d'autres relations, d'autres domaines que ceux en lien avec son engagement. Lorsque l'on n'est pas persuadé que tout le monde devrait s'engager avec la même passion pour la même cause. ■

PATRICK TABERNA/AGENCE VU



Trop d'enfants chez le psy ?

[Banalisation] Un sommeil perturbé, des notes en baisse, des repas compliqués… Au moindre trouble, les parents ont tendance à conduire leurs enfants chez un thérapeute. Trop tôt ? Trop vite ? Oui, si on ne sait pas bien les écouter avant de consulter.

Par Laurence Lemoine

Il y a dix ou quinze ans, Nicole Prieur[1] recevait à sa consultation des enfants et des adolescents avec de vrais troubles du comportement, une anxiété invalidante, de grandes souffrances liées à leur histoire ou à leur place dans la famille. « À l'époque, se rappelle la philosophe et psychothérapeute, les parents étaient le plus souvent réticents à les conduire chez le psy. Ils suivaient la recommandation d'un tiers, pédiatre ou école. Mais la démarche pouvait être très inquiétante pour eux, très culpabilisante. Aller chez le psy, cela voulait dire que l'on était fou… » Le temps et les médias aidant, les parents viennent aujourd'hui plus facilement, de leur propre initiative, dès qu'un symptôme perdure. « Si l'enfant fait des cauchemars trois nuits d'affilée, ils se font confiance pour l'aider, constate-t-elle. Si cela se prolonge pendant quinze jours, ils n'hésitent pas à consulter. De la même manière, lorsqu'un enfant de couple séparé revient en pleurant d'un week-end chez son autre parent, deux fois, trois fois, ils tentent de régler la difficulté par eux-mêmes. Au-delà, ils prennent rendez-vous. » Agnès, 39 ans, emmène régulièrement son fils Thomas, 12 ans, chez une psychanalyste. « Il n'y a jamais rien de grave en soi, explique-t-elle. La première fois, c'était parce que les devoirs étaient devenus une épreuve de force. La deuxième, parce que son >>>

D. WEIN/PLAINPICTURE

>>> père, dont je suis séparée, venait d'avoir un autre enfant. J'ai fait appel à cette psy à un moment où je sentais que j'avais atteint mes limites. Ou que Thomas pouvait avoir besoin d'exprimer certaines choses à quelqu'un d'autre qu'à moi. Mais je ne peux pas m'empêcher de penser que je devrais – ou que son père et moi devrions – être capable de l'aider sans faire appel à un spécialiste. »

Une frénésie de conseils

« On a de plus en plus affaire à des parents sans repères », confirme la pédopsychiatre et psychanalyste Catherine Mathelin-Vanier[2], pour qui la promptitude avec laquelle ceux-ci viennent aujourd'hui consulter révèle un problème de société. « Ce ne sont pas de mauvais parents. Ils ne sont, pour la plupart, ni démissionnaires ni laxistes, comme on a trop vite tendance à le dire. Simplement, ils sont noyés sous les conseils contradictoires des magazines, des forums sur Internet ou des manuels d'éducation. Ce que j'entends le plus souvent aujourd'hui, c'est "On a tout essayé", une chose et son contraire. » L'enfant a du mal à s'endormir ? Une fois, on le laisse pleurer, une autre, on le prend dans son lit, on le berce, on le rassure, on le gronde… « Or, les conseils ne marchent pas, assure-t-elle, car aucun enfant n'a les mêmes raisons de ne pas réussir à s'endormir. »
Trop de conseils d'une part, trop d'étiquettes de l'autre. « Ce qui me soucie, confie Nicole Prieur, c'est l'empressement avec lequel on requalifie la singularité de l'enfant en y apposant des diagnostics à l'emporte-pièce : surdoué, dépressif, futur délinquant… » Julien, 42 ans, s'est entendu dire par une puéricultrice de la crèche que son bébé, parce qu'il s'occupait tranquillement dans son coin, était peut-être autiste. « Je n'y croyais pas vraiment, mais, avec tous les enfants dont elle s'était occupée, je me suis dit qu'il valait mieux vérifier, confesse-t-il. Au C.P., mon fils était devenu plus turbulent. L'enseignante a estimé qu'il était peut-être hyperactif. Là, je me suis mis en colère ! »
De fait, certains atterrissent trop vite en consultation ou y restent trop longtemps, « parce que l'époque tolère de moins en moins bien qu'il y ait parfois, les concernant, des petites inquiétudes, des petits soucis de comportement, les angoisses normales de la vie, affirme la psychothérapeute. Il faudrait qu'ils soient parfaitement épanouis, heureux à cent pour cent ». Alors on case un rendez-vous chez le psy le mercredi, entre le tennis et la danse, pendant toute l'année scolaire. « Cela peut être tout à fait bien vécu si l'enfant est demandeur, s'il a effectivement des soucis dont il a besoin de parler, commente-t-elle. Ou bien installer, chez lui, l'idée qu'il est démuni devant l'existence, qu'il ne peut grandir sans l'aide d'un spécialiste. »

LES SIGNAUX D'ALERTE

Entre 3 et 6 ans, on se préoccupe de signes qui évoquent une inadaptation sociale ou scolaire : pas de simples bousculades, mais une grande violence que l'enseignant ne parvient pas à contenir. Pas une simple timidité, mais une grande inhibition, une difficulté à participer aux activités proposées.
Avant 11 ans, on est alerté par les décalages importants entre ce que l'enfant est censé savoir ou faire et la réalité. Par exemple, un retard scolaire important, des problèmes de propreté (énurésie, encoprésie)…
Chez l'ado, difficile de déterminer s'il va mal parce qu'il est adolescent ou s'il va mal tout court. Il claque les portes, fait la tête et critique tout ? C'est normal, pourvu qu'il retrouve le sourire avec ses copains. En revanche, s'il est secret, isolé, s'il sèche l'école pour s'enfermer et non pour s'amuser, si l'on a des doutes sur ses fréquentations ou sa consommation de substances, s'il a des préoccupations excessives concernant son poids, s'il tient des discours sombres sur l'avenir ou ses capacités, il faut consulter.

L.L., avec Bernard Prieur, psychanalyste et thérapeute familial

Parents ou enfants, qui consulte ?

Catherine Mathelin-Vanier raconte cette anecdote : « Je reçois une petite fille de 4 ans qui fait des crises de jalousie terribles depuis la naissance de sa petite sœur. Elle pince le bébé, s'assoit sur le couffin, essaie de le faire tomber. Les parents sont inquiets, se demandent si elle est méchante. J'avance qu'elle est peut-être juste triste, inquiète qu'on ne l'aime plus autant. Sur le pas de la porte, l'enfant se retourne vers moi et me dit : "Toi, je sais quel métier tu fais, tu es traducteur pour les parents." » Aujourd'hui, les pères, les mères sont tellement débordés, tellement pris dans les contraintes du travail, leurs inquiétudes pour l'avenir, qu'ils ne prennent plus le temps d'écouter leurs enfants. Devant leurs comportements, ils plaquent des phrases toutes faites : « Tu as le droit d'être jalouse, mais pas de faire du mal à ta petite sœur », etc. Peut-être qu'il s'agit de ça, peut-être pas. C'est là que le psy peut jouer son rôle de traducteur, trouver ce qui s'exprime à travers les symptômes de l'enfant. La psychanalyste poursuit : « La question n'est pas tant "Qu'est-ce que je dois dire à mon enfant ?" que "Qu'est-ce que mon enfant a à me dire ?" » Prendre le temps de l'écouter, de s'écouter soi-même – comment suis-je avec lui ? Qu'est-ce que j'attends de lui ? Est-ce que je lui apporte ce dont il a besoin ? – permet de trouver avec lui les ressources pour surmonter ses difficultés passagères.
« Pour autant, lorsque les parents sont inquiets, il ne s'agit pas de leur dire de parler avec l'enfant avant de consulter, précise Bernard Prieur[3] – le mari de Nicole –, psychanalyste et thérapeute familial. Dans un contexte difficile, on n'est pas toujours en mesure d'entendre ce que dit l'autre, tellement nos angoisses prennent le dessus. Il faut s'occuper de cette inquiétude qui gèle les compétences familiales. » >>>



ON PARDONNE TOUT
À LEUR CRÉATIVITÉ

Êtes-vous prêt à tout pardonner ?
LEGOcreativite.fr



>>> C'est pourquoi il peut être bon, avant de décider de prendre rendez-vous pour l'enfant, « de consulter d'abord pour soi, suggère la psychologue Maryse Vaillant[4]. D'aller parler à un spécialiste pour adultes, de décrire les symptômes pour lesquels on s'inquiète, leur retentissement sur soi, sur la famille. Il y a des choses que l'on ne peut exprimer qu'à une personne extérieure : que l'on ne souhaitait pas cette grossesse, que le couple n'allait pas bien, que l'on s'est d'abord senti très démuni devant ce bébé… Il y a autour de chaque enfant un environnement névrotique normal qui a des effets sur lui. Les parents ont les ressources pour l'aider, en pratiquant naturellement ce que le pédiatre et psychanalyste Donald W. Winnicott appelait le *holding* : en le portant physiquement et psychiquement, en l'entourant de leurs bras, en le soutenant dans ses capacités, ses projets, ses émotions, même s'il souffre de troubles graves. Mais ils ne peuvent pas le faire lorsqu'ils se sentent fautifs. D'où l'importance d'aller parler de leurs propres difficultés, pour pouvoir jouer leur rôle ».

Trop d'hommes et de femmes redoutent, en consultant pour leur enfant, d'être eux-mêmes désignés comme « ceux qui vont mal » ou d'être renvoyés à leurs carences éducatives. « Mais toutes les souffrances d'un enfant ne sont pas liées à des difficultés éducatives, loin de là, affirme Bernard Prieur. L'approche systémique considère que la plupart des symptômes, chez l'enfant, l'adolescent ou l'adulte, sont dus à un mauvais positionnement dans le système familial : un père qui se vit encore comme un fils, un troisième mis à la place de l'aîné, un enfant sur qui pèse une mission implicite, héritée des générations précédentes. On ne règle aucune de ces questions en faisant davantage preuve d'autorité, mais en explorant les places de chacun au regard de l'histoire familiale. » Une compétence qui appartient au psy, pas aux parents.

Un souci bienvenu

« Autrefois, on laissait beaucoup de petits soucis s'aggraver alors qu'il suffit souvent de deux ou trois séances pour remettre un enfant sur les rails de sa propre vie, affirme Catherine Mathelin-Vanier. Raison pour laquelle la banalisation des consultations pour enfants est tout de même une très bonne chose. S'en remettre au psy permet à celui-ci de repérer s'il y a, derrière les difficultés rapportées par les parents, des problèmes plus graves. Et même si leur fils ou leur fille n'a que de petits soucis, ils ne viennent jamais pour rien. Ils viennent parce qu'ils ont des questions légitimes. » Si leurs inquiétudes se révèlent parfois infondées, le souci qu'ils ont pour leur enfant est, lui, toujours bienvenu. « C'est le signe qu'ils sont attentifs à son bien-être. On ne l'est jamais trop », approuve Bernard Prieur.

Qu'elles soient petites ou grandes, toutes les inquiétudes d'un parent concernant son enfant gagnent à être discutées avec un spécialiste, qui pourra juger de leur gravité et du suivi nécessaire. D'abord parce qu'il n'y a aucune raison de rester avec une angoisse qui retentit sur la relation avec lui – et encore moins de le laisser avec une souffrance qui risque, à terme, d'entraver son développement. Ensuite parce que la démarche ne peut que lui être profitable. « Ce qui m'épate, avec les enfants qui ont déjà consulté, surtout si la prise en charge a été courte et efficace, c'est qu'ils demandent volontiers à revenir lorsqu'ils rencontrent une nouvelle difficulté, constate Nicole Prieur. Ils font alors preuve d'une capacité d'élaboration, d'une objectivité et d'une profondeur étonnantes. Au terme de la prise en charge, j'ai l'habitude de leur dire : "Tu t'es fait un grand cadeau. Tu es venu parce que tu avais un souci, et tu as vu que, lorsque l'on s'en occupe, ça va rapidement mieux." » ■

1. *Nicole Prieur, auteure de* Petits Règlements de comptes en famille *(Albin Michel, 2009). Son site : www.parolesdepsy.com.*
2. *Catherine Vanier, auteure de* Qu'est-ce qu'on a fait à Freud pour avoir des parents pareils ? *(Flammarion, "Champs Essais", 2012).*
3. *Bernard Prieur, fondateur et directeur du Centre d'études cliniques des communications familiales (Ceccof).*
4. *Maryse Vaillant, auteure, avec Sophie Carquain, de* Pardonner à ses enfants, de la déception à l'apaisement *(Albin Michel, 2012).*

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur psychologies.com Peut-on obliger son enfant à aller chez le psy ? Les réponses de la psychanalyste Claude Halmos.

CHRISTINE BASLER/PLAINPICTURE



Pour soulager les états grippaux

Chaque année, avec l'arrivée des mois en « bre », toute la famille reprend les bons réflexes. Une cuillère de miel au petit-déjeuner, des oranges pressées, des fruits secs pour faire le plein d'énergie... À chacun ses «petits secrets» pour faire barrière aux pathologies hivernales et surtout à l'état grippal.

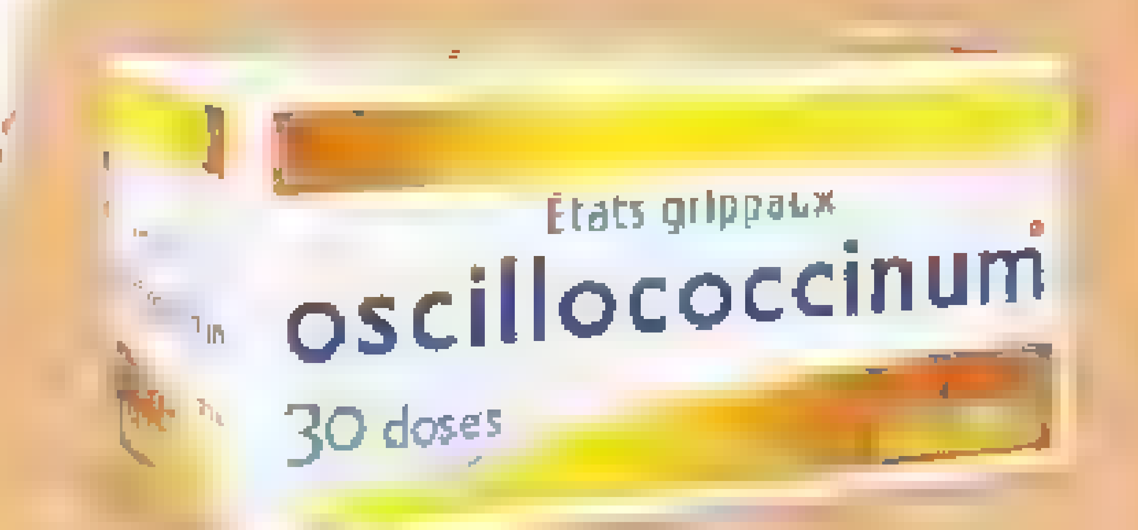
Frissons, fièvre, courbatures... Quand période hivernale rime avec état grippal.

Absences à la crèche ou à l'école, journées de travail perturbées, sorties annulées, dispenses de sport... Les états grippaux perturbent la vie des petits comme des grands. Alors, dès l'automne, plusieurs précautions valent mieux qu'une : manger varié et équilibré, se laver les mains souvent, limiter le chauffage et aérer quotidiennement... Sans oublier OSCILLOCOCCINUM® pour aider son corps à être plus fort que l'hiver !



*Chez l'enfant de moins de 6 ans, dissoudre les granules dans un peu d'eau

Le réflexe OSCILLO !



Format de 30 doses

OSCILLOCOCCINUM® des Laboratoires BOIRON est reconnu pour soulager les états grippaux dès les premiers signes, vous permettant de traverser la période hivernale dans de meilleures conditions. Facile à prendre avec ses très fines granules, il est adapté à toute la famille. Oscillococcinum®, un bon réflexe à tout âge !

Un grand OUI à l'homéopathie !

En 2012, 56 % des Français utilisent des médicaments homéopathiques** et apprécient leur efficacité, leur faculté à respecter l'organisme à long terme mais aussi le caractère **naturel** des principes actifs.

© Hongia n & S ao s



www.boiron.fr

** Etude patients Ipsos, janvier 2012.

Oscillococcinum® est un médicament homéopathique traditionnellement utilisé dans le traitement symptomatique des états grippaux. Demandez conseil à votre pharmacien. Lire attentivement la notice. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin. En cas de symptômes grippaux (fièvre supérieure à 38°C, courbatures, grande fatigue associées à des signes respiratoires comme la toux), la grippe peut être suspectée. Appelez votre médecin traitant. VISA GP N° 0363G12Z214

Certains regrettent de ne pas tourner sept fois leur langue avant de parler, d'autres se targuent de toujours dire tout ce qu'ils ont sur le cœur. Où est la limite de la parole sincère ?



JE DIS TOUT CE QUE JE PENSE

PAR ANNE PICHON – ILLUSTRATION ÉRIC GIRIAT

Noubia, vendeuse de 25 ans, n'a pas repris son souffle jusqu'à conclure ainsi sa tirade : « … Et pour toutes ces raisons, je vous donne ma démission ! » Ses retards, ses négligences ? Elle rigole : il faudrait que « [sa] patronne commence par mettre de l'ordre dans sa vie privée », rétorque-t-elle. Mais, maintenant, elle pleure : « J'aimais mon travail, et cette femme a été tellement gentille avec moi… » « Quand notre moteur émotionnel prend le pouvoir, les images se bousculent dans notre esprit, analyse le psychopédagogue Alain Sotto[1] Nous les évacuons par la parole, sans que jamais notre pensée puisse en mesurer les conséquences. » Le problème surgit lorsque ce fonctionnement de crise devient la règle. « Nous subissons la mode de la parole spontanée, poursuit-il. Mais répondre du tac au tac n'est pas un gage d'efficacité ; être spontané, ce n'est pas être sincère ! »

Je veux rester fidèle à moi-même Marine, mère de famille de 32 ans, ouvre grands les yeux : « J'ai trompé mon mari une fois, je le lui ai avoué. J'assume qui je suis, même quand je ne suis pas fière de moi. » « Marine veut être aimée pour ce qu'elle est, inconditionnellement, commente le psychologue et psychanalyste Michael Stora. Mais seuls les tout-petits sont aimés ainsi, pour leur sourire, leurs joues roses. Vers 6 ans, l'enfant apprend à mentir, et il découvre qu'il peut être aimé aussi pour ce qu'il dit. C'est le début de l'autonomie. » Avec le secret, il expérimente l'angoisse de la séparation. « Les personnes qui ne peuvent rien retenir sont souvent figées dans un comportement infantile, note le psychanalyste. Tout dire est une forme d'exhibitionnisme qui peut mettre les autres mal à l'aise. »

Je parle sans filtre. « La parole spontanée est déclenchée par un élan vital souvent négatif », explique Françoise Keller, coach spécialisée en communication non violente. Quelqu'un jette un papier gras dans la rue ? « Nous avons envie de le traiter de porc. Si nous lui faisons remarquer qu'il a "perdu quelque chose", c'est un premier pas vers l'humour. Mais ce que nous voulons, au fond, c'est qu'il ait honte. » Elle défend l'idée que « toute parole doit porter l'intention de prendre soin de soi et de l'autre. Il serait plus efficace de convaincre notre indélicat d'adhérer à nos valeurs



SA SOLUTION

AMY, 37 ANS, INFIRMIÈRE

« J'ai passé des vacances avec une amie qui m'a fait vivre un enfer : je ne m'occupais pas assez d'elle, je papillonnais trop… À notre retour, j'ai fait la morte. Je n'avais pas la force de subir une scène, mais pas non plus envie de lui donner raison en me taisant. Mon psy m'a suggéré une autre voie : lui parler de la pluie et du beau temps. Elle n'a pas été dupe de ces mots factices. Mais le plus étonnant a été ce sentiment de liberté, cette force intérieure qui me submergeaient : tout simplement le bonheur de découvrir que je n'étais pas obligée de dire tout ce que je pensais. »

de propreté ». Pour elle, s'exprimer sans filtre confine la plupart du temps à la violence, même si l'intention est bonne. « L'autre peut être agressé par une phrase gentille trop soudaine ou disproportionnée. » La différence entre s'affirmer et agresser ? « C'est tenir compte de la sensibilité de la personne qui reçoit nos propos », répond-elle.

J'ai peur de passer pour un hypocrite. « Rester dans le flou pour éviter de s'engager, c'est l'attitude de mon père, raconte Julien, instituteur de 35 ans. Sans doute par réaction, je fais attention à ne pas avoir de double discours. » L'intention est vertueuse, mais, interroge Françoise Keller, « Julien n'oblige-t-il pas son interlocuteur à penser avec lui, à se situer par rapport à lui ? Il se met au centre du jeu et veut être "validé" par l'autre. C'est beaucoup demander ». Pour trouver le juste ton, il est important de s'adapter à chaque personnalité « quitte à ne pas dire la même chose selon celle que l'on a face à soi, l'essentiel étant de faire preuve d'empathie et de bienveillance », conclut la coach. Avec ou sans paroles. ■

1. *Auteur de* Que se passe-t-il dans la tête de votre enfant ? *(Ixelles Éditions, 2011).*

QUE FAIRE ?

APPRENDRE À SE TAIRE

Pour le psychopédagogue Alain Sotto, « il n'y a pas d'âge pour apprendre à intérioriser sa pensée, une habitude mentale acquise par l'enfant lorsqu'il est écouté dans sa famille et qu'il n'éprouve pas le besoin d'exister. Il a le loisir de réfléchir, d'estimer l'utilité de ses propos avant de parler ». En évitant d'intervenir « à chaud », nous pouvons également nous offrir le droit de différer notre parole. Double bénéfice : nous nous sentons plus intelligents… et mieux écoutés.

ÉCOUTER SES DEUX VOIX

Explorons un cas particulier où nous avons regretté nos propos, puis « écoutons la part de nous qui juge, invite la coach Françoise Keller, mais surtout celle qui a voulu s'exprimer, notre élan vital ». Rappelons-nous le contexte, les mots des autres, tentons d'être tolérants vis-à-vis de nous. Mieux nous comprenons cet élan vital, mieux nous l'exprimerons dans le futur.

TROUVER LA BONNE FAÇON DE DIRE

En évacuant toute forme de jugement, tout ce qui pourrait inspirer de la soumission ou de la culpabilité, « nous prenons le pouvoir sur nos intentions ». Cela signifie, pour Françoise Keller, « écarter les mauvais sentiments, privilégier l'important et trouver le message positif qui existe dans n'importe quelle information, même désagréable », et, surtout, accepter de prendre le risque d'être mal compris. « Nous n'avons pas le pouvoir sur la sensibilité de l'autre. Nous ne pouvons qu'espérer être accueillis dans notre authenticité. »

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *Pratiquer la communication non violente* de Françoise Keller. Pour être bienveillant avec soi-même et avec les autres (InterÉditions, 2011).
Sur psychologies.com « Faut-il tout dire ? » Quand vaut-il mieux garder le silence ? Un dossier à découvrir dans la rubrique « Moi ».

Freud était-il un bon père ?

[**Psychanalyse**] Freud n'était pas le pervers incestueux décrit par le philosophe Michel Onfray pour démonter ses théories. Inédite, la parution de sa correspondance privée avec ses enfants révèle l'intimité d'une famille pas si différente des autres…

Par Isabelle Taubes

Après les attaques dont le découvreur de l'inconscient a fait l'objet ces dernières années, notamment avec le très contestable essai de Michel Onfray, *Le Crépuscule d'une idole*, la parution simultanée de ces *Lettres à ses enfants* et de sa *Correspondance* avec sa fille Anna, la seule psychanalyste de la fratrie, apporte un éclairage différent. Un manipulateur, un escroc, un pervers, cet homme, qui peu après la naissance de son aînée, Mathilde, s'extasiait : « Ma petite se développe magnifiquement et ne fait qu'un sommeil chaque nuit, ce qui est la plus grande fierté de chaque père » ? Aux antipodes de l'image du savant austère dépeinte par la plupart des commentateurs, nous découvrons un homme à l'écoute, maniant l'humour et le second degré.

Freud affirmait qu'attribuer aux enfants les noms d'ancêtres défunts était une façon de les ressusciter. Aussi donna-t-il aux siens les prénoms de personnages ayant déterminé le cours de sa vie. C'est par amitié pour son collègue et complice Josef Breuer, dont l'épouse portait ce prénom, que Mathilde (1887-1978) en a hérité. Jean-Martin, dit Martin (1889-1967), devait le sien à Jean-Martin Charcot, géant de la neurologie avec qui Freud étudia à Paris entre 1885 et 1886. Oliver, surnommé Oli (1891-1969), rappelait que le jeune Sigmund avait admiré Oliver Cromwell. Ernst (1892-1966) maintenait vivant le souvenir du professeur Ernst Brücke, qui avait soutenu Freud et favorisé sa carrière. Sophie (1893-1920) reçut son prénom en mémoire d'un camarade d'étude de son père, décédé avant sa naissance, et dont l'épouse s'appelait Sophie. Anna (1895-1982) devra sans doute le sien à la fille d'un professeur d'hébreu particulièrement apprécié. Si Sophie était réputée pour sa beauté, son aînée Mathilde avait un physique plus difficile. Passionnée de lecture et d'opéra, curieuse des théories paternelles, elle aspirait à une vie >>>

MAX HALBERSTADT/COLLECTION BOURGERON/RUE DES ARCHIVES



ANNA, LA « FILLE UNIQUE »

Enfant non désirée, elle est née la même année que la psychanalyse, en 1895. Et elle fera tout pour devenir indispensable à ce père qui n'avait pas souhaité sa venue au monde. « J'ai récemment rêvé que tu étais un roi et moi une princesse, et qu'on voulait nous dresser l'un contre l'autre », écrit-elle en août 1915. Rêve œdipien où elle fantasme une mère rivale à abattre ? En tout cas, il finira par la surnommer sa « fille unique ». La correspondance inédite qu'elle entretient avec son père adopte néanmoins un ton professionnel. Première femme de la famille à acquérir un métier, Anna étudie pour devenir institutrice. En 1918 elle entreprend une psychanalyse avec son père. Un véritable inceste, selon bien [illegible] contemporains [illegible] qu'à l'époque [illegible] courante. Les premiers [illegible] analysaient leurs [illegible] leurs conjoints, leurs [illegible] de découvrir que [illegible] libido [illegible] femmes [illegible] que sa fille soit homo[illegible] Pour exo[illegible] qui l'angoisse [illegible] homo[illegible] par son père [illegible] mener une vie très agréable avec son amie Dorothy Burlingham.

Sigmund Freud (1856-1939) et sa fille Anna, vers 1913.

>>> intellectuelle à laquelle elle ne put accéder. La cadette, Anna, plus combative, réussit à marcher sur les traces paternelles. Mais Freud ne tenait pas à ce que ses six enfants deviennent psychanalystes : pour exister intellectuellement à ses yeux, celle que, vieillissant, il surnommera son Antigone, et qui sera son élève, sa confidente, sa collègue, aura dû se battre. Martin fera des études de droit. Oli, d'ingénieur – il connaîtra surtout la psychanalyse pour soigner sa névrose obsessionnelle. Ernst sera architecte.

Aujourd'hui, les enfants de psys sont généralement les premiers à se plaindre de leurs parents ! Pourtant, nous pouvons poser que papa Freud tint plutôt bien son rôle. En tout cas si nous acceptons la vision psychanalytique du « bon père ». À savoir une figure capable de transmettre la loi, de fournir des repères, mais aussi de respecter la personnalité de ses enfants tout en leur permettant de s'individualiser.

Pas de leçon de morale, mais pas de tabous

Si durant l'année, lui qui travaillait de l'aube à la nuit tombée, était souvent en retrait, silencieux, derrière son cigare, l'été, la famille se retrouvait dans un chalet en pleine nature où les liens se renouaient. De nombreuses lettres attestent de la passion des Freud pour la montagne, la forêt, la nature et ses habitants, et pour les chiens. Sans être intimement mêlés à la vie professionnelle de leur père, les enfants n'en furent pas écartés : ils connurent la plupart de ses collègues, de ses patients. Sans que rien leur soit imposé, ils purent s'initier « à la méthode thérapeutique de papa ». Garçonnet, Martin était fier de proclamer qu'il était « le fils aîné de Sigmund Freud ».

À l'époque où les premières lettres s'échangent, les enfants Freud sont de jeunes adultes dotés de leur propre personnalité, en âge de se fiancer ou de se marier. Aucun discours moralisateur. Pas de sujet tabou. Quand il parle de santé avec ses filles, le père n'hésite pas à évoquer leurs règles, le corps malade dans ses aspects les moins ragoûtants. Du respect, mais aussi de la franchise : il explique à Mathilde que si tant de jeunes étudiants et patients rêvent de l'épouser, c'est en raison du « transfert » – le lien affectif entre le patient et le thérapeute – qui s'est déplacé sur elle. Elle ne doit donc pas se faire d'illusions.

> Il donne son avis sur les fiancé(e)s de ses enfants, mais s'interdit d'interdire

En 1912, avec un humour plutôt décalé, il écrit à Max Halberstadt, photographe, qui deviendra l'époux de Sophie : « Ma petite Sophie [...] est revenue, sereine, rayonnante et résolue, et nous a fait cette communication qu'elle s'était fiancée à vous. Nous avons compris [...] que nous n'avions rien d'autre à faire qu'à dispenser la formalité de notre bénédiction. Étant donné que nous n'avons jamais eu d'autre souhait que celui que nos filles se donnent selon leur libre inclination, comme l'a fait du reste notre aînée, nous ne pouvons qu'être très contents de cet événement. » Il donne son avis sur les fiancé(e)s de ses enfants, mais s'interdit d'interdire, de frustrer leur désir. Il sait accueillir leurs conjoints qui ne se sentiront jamais « pièces rapportées ».

« Restons soudés » est le mot d'ordre de Freud, celui qui lui fera tenir le cap dans les moments les plus difficiles, face à la maladie, au péril nazi. Dans les lettres du père, c'est souvent le « nous », ou « maman et moi », qui prime. Voilà qui porte un coup salutaire à la légende selon laquelle Freud, patriarche misogyne, ne faisait pas cas de son épouse Martha. Il soutient financièrement ses enfants et ses beaux-fils, même largement adultes, lorsqu'ils sont au chômage ou ont besoin d'argent pour se soigner. Lui qui a manqué de soutien pour étudier et faire carrière veut leur donner cela. Il n'en tire aucun sentiment de supériorité. Il est poussé à cette générosité sans faille par « ce sentiment dont un père juif a un besoin pressant, tant pour vivre que pour mourir : le sentiment que les enfants sont à l'abri des besoins ».

Quand Sophie meurt en 1920 d'une pneumonie grippale, il perd le goût de vivre. Incapable d'oublier, il conserve son portrait en médaillon. Et quand son petit-fils préféré, Heinerle, disparaît à son tour tragiquement en 1923, il estime que rien n'a plus d'importance pour lui. Car il n'y avait « guère jamais eu d'être humain, à coup sûr jamais d'enfant, qui lui eut été cher à ce point ». Freud écrit régulièrement aux conjoints de ses enfants et restera en contact avec Max Halberstadt jusqu'à sa mort. En novembre 1928, vieil homme malade, il envoie ces mots à son fils Ernst : « Ce fut tout de même pour moi une expérience précieuse que d'apprendre combien on peut recevoir de ses propres enfants. » ■

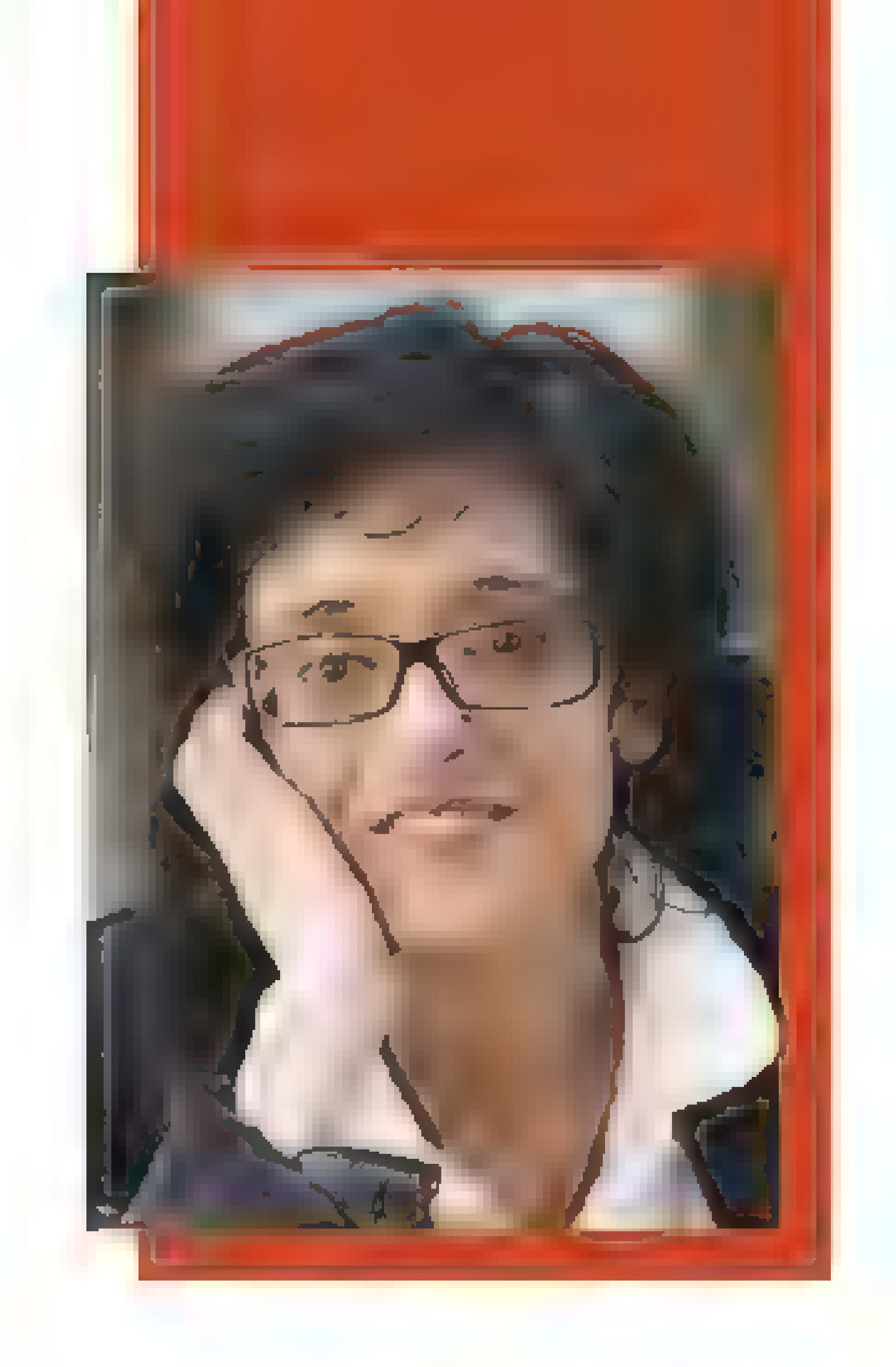
POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *Lettres à ses enfants (1907-1939)* de Sigmund Freud. Correspondance inédite traduite par Fernand Cambon, considéré comme l'un des plus grands traducteurs de Freud (Aubier, 2012).

Correspondance 1904-1938 de Sigmund et Anna Freud. Les nombreuses lettres entre le père et sa dernière fille, la plus proche de lui (Fayard, 2012).

Femmes de tête

Par Michela Marzano



Elles ont « tout » et n'en veulent plus…

Les femmes de ma génération n'en peuvent plus ! Certaines « craquent ». En dépit du fait qu'elles ont « tout ». Ou peut-être justement parce qu'elles ont « tout », et qu'elles n'arrivent plus à s'en sortir. Ce n'est pas un hasard si celles qui flanchent occupent souvent des positions de pouvoir, comme Louise Mensch, députée britannique sur le point de devenir ministre et qui vient de démissionner de ses fonctions pour se consacrer à sa petite famille, ou encore Anne-Marie Slaughter, conseillère de Hillary Clinton, qui a récemment tout planté. Mais pourquoi, au fait ? Beaucoup de commentateurs ont expliqué cette vague de renonciations en évoquant encore une fois le problème du rapport délicat entre vie privée et vie publique. Je ne le pense pas. La question est beaucoup plus complexe. Certes, il est difficile pour une femme de concilier son travail et ses enfants. D'autant que, en dépit des progrès dans les rapports entre les hommes et les femmes, ce sont encore ces dernières qui se retrouvent à devoir gérer des « doubles journées » : à peine sont-elles rentrées du travail qu'elles doivent déjà s'occuper des courses, de la maison, des enfants… À part quelques heureuses exceptions. Mais le véritable problème de ces femmes à succès de 40 ans qui plaquent tout n'est pas là. Il réside bien plutôt dans ce que j'appellerais une « cage de la perfection », une cage qu'elles se sont elles-mêmes construite, et qui obéit à la logique destructrice du « tout ou rien » : si je n'arrive plus à être parfaite dans tout ce que je fais, il vaut mieux que je laisse tout tomber. Ce qui veut dire que, après avoir essayé de concilier l'inconciliable – être parfaite à la fois sur leur lieu de travail et à la maison –, elles craquent, car elles ne peuvent accepter le fait de ne pas être toujours parfaites en tout lieu et à toute heure. La vulgate contemporaine, en centrant tout sur la « performance », nous a fait perdre de vue nos limites et nos fragilités. Nous en avons même honte. Or, c'est le propre de la condition humaine : sa vulnérabilité intrinsèque. Et quand je parle de vulnérabilité, je parle de l'impossibilité, pour chacun d'entre nous, d'être et d'avoir « tout ». Le piège de la perfection, dans lequel beaucoup de femmes de ma génération sont tombées, consiste à croire que l'on peut toujours faire en sorte de dépasser ses fragilités, ou de faire comme si celles-ci n'existaient pas. Alors, plutôt que de renoncer à travailler et retourner aux fourneaux, comme certaines femmes de ma génération, ne faudrait-il pas apprendre à accepter l'imperfection, donc se contenter d'être une « mère suffisamment bonne », comme le dit le pédiatre et psychanalyste britannique Donald W. Winnicott, et une femme d'affaires « suffisamment efficace » ? Cela vaut toujours mieux que de viser la perfection et puis, tôt ou tard, craquer et tout plaquer…

Michela Marzano, philosophe, revient dans ses chroniques sur la condition féminine. Dernier ouvrage paru : Légère comme un papillon (Grasset, 2012).

TITTI FABI/CAMERAPRESS/GAMMA

Les leçons de vie du chat



[**Modèle**] Indomptable, hédoniste, narcissique, champion du sommeil et de la débrouille… Par sa seule façon d'être au monde, le chat ne cesse d'affirmer le droit au bonheur, au confort et à la sensualité. Et si nous laissions parler le félin qui ronronne en nous ?

Par Isabelle Taubes

Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de Channelle Bonheur. « Une belle journée d'anniversaire Channelle », ont écrit ses amis sur sa page Facebook. Channelle n'est pas une femme, mais une jeune chatte. « J'avais senti qu'elle voulait avoir sa place dans mon ordinateur », explique non sans humour la psychanalyste Virginie Megglé[1], qui habite chez Channelle – le chat ne vit pas chez son maître, c'est le maître qui vit chez le chat. Elle a beaucoup d'amis, en particulier des artistes. « Ma chamour, je frotte mon museau au tien », poste l'un d'eux. « Je crois que les petits mots envoyés à Channelle s'adressent à notre "part chat", analyse Virginie Megglé. Celle qui nous attire vers le confort, le plaisir égoïste, la sensualité. Sur cette page, je me sens mille fois plus libre que sur la mienne, elle insuffle en moi un regain de vitalité, un refus décidé du malheur. » Notre « part chat », c'est aussi la petite voix intérieure qui dit à la face du monde : « Vous ne pourrez pas faire de moi ce que vous voulez. » C'est la dimension sauvage, indomptée qui loge en chacun de nous. Si le chat a si longtemps été assimilé aux créatures de la nuit et aux puissances infernales, c'est probablement en raison de ce trait de caractère commun à tous les membres de l'espèce : l'« indressabilité ». Il nous dit en effet : « Accorde-toi le droit de

KONRAD WOTHE/MINDEN PICTURES/PLAINPICTURE



ne pas être dans la norme, rien de plus triste que le conformisme. » Car ce félin n'en fait qu'à sa tête : vous le descendez vingt fois de la table, il remontera jusqu'à ce que vous soyez lassé de lui apprendre les bonnes manières.

Un professeur de **patience**

Paradoxalement, pourtant, il est tout à fait capable de nous offrir quelques leçons de sagesse bien senties. Quand le chat ne dort pas, ne joue pas, ne traverse pas l'appartement dans les deux sens à cent cinquante kilomètres à l'heure, il paraît méditer, installé sur le sofa, aussi immobile qu'une statue. Et passé le quart d'heure de folie hystérique qui s'empare de lui quotidiennement, de préférence après les repas, il est en mesure d'être un extraordinaire professeur de patience. Il suffit de l'observer, à l'affût, silencieux, guettant quelque moineau écervelé dont il espère faire son jouet.

L'animal est également un expert en instinct de vie. Trompe-la-mort, il joue les funambules au risque de se rompre les os. Mais, sauf coup vache du destin, l'artiste retombe sur ses pattes. « Tosca était dans sa phase d'excitation, se rappelle Gilles, 55 ans, paysagiste. Elle arrive en courant comme une damnée du fond du couloir et, prise par son élan, >>>

LE MYTHE DU SIXIÈME SENS

Oscar, hôte félin d'un service hospitalier de la côte Est des États-Unis accueillant des patients atteints de la maladie d'Alzheimer, sait souvent mieux que le personnel soignant quel patient va passer dans l'autre monde. Il s'invite dans la chambre des malades en fin de vie, s'allonge sur leur lit et ne les quitte que lorsqu'ils ont rendu leur dernier souffle[1]. Troublant également, le rôle du chat auprès de personnes atteintes d'épilepsie. Myriam, jeune libraire de 26 ans, raconte : « Zorro se précipite vers moi dès que je vais faire une crise et reste à mes côtés jusqu'au moment où j'émerge. Attila, son frère, n'a pas du tout ces mêmes réactions. » Télépathie, médiumnité ? Il semble plutôt que les chats se repèrent à des odeurs corporelles émises avant la mort ou accompagnant diverses pathologies. Et de la même façon que nous n'avons pas tous les mêmes capacités intuitives, certains félins sont plus doués que d'autres.

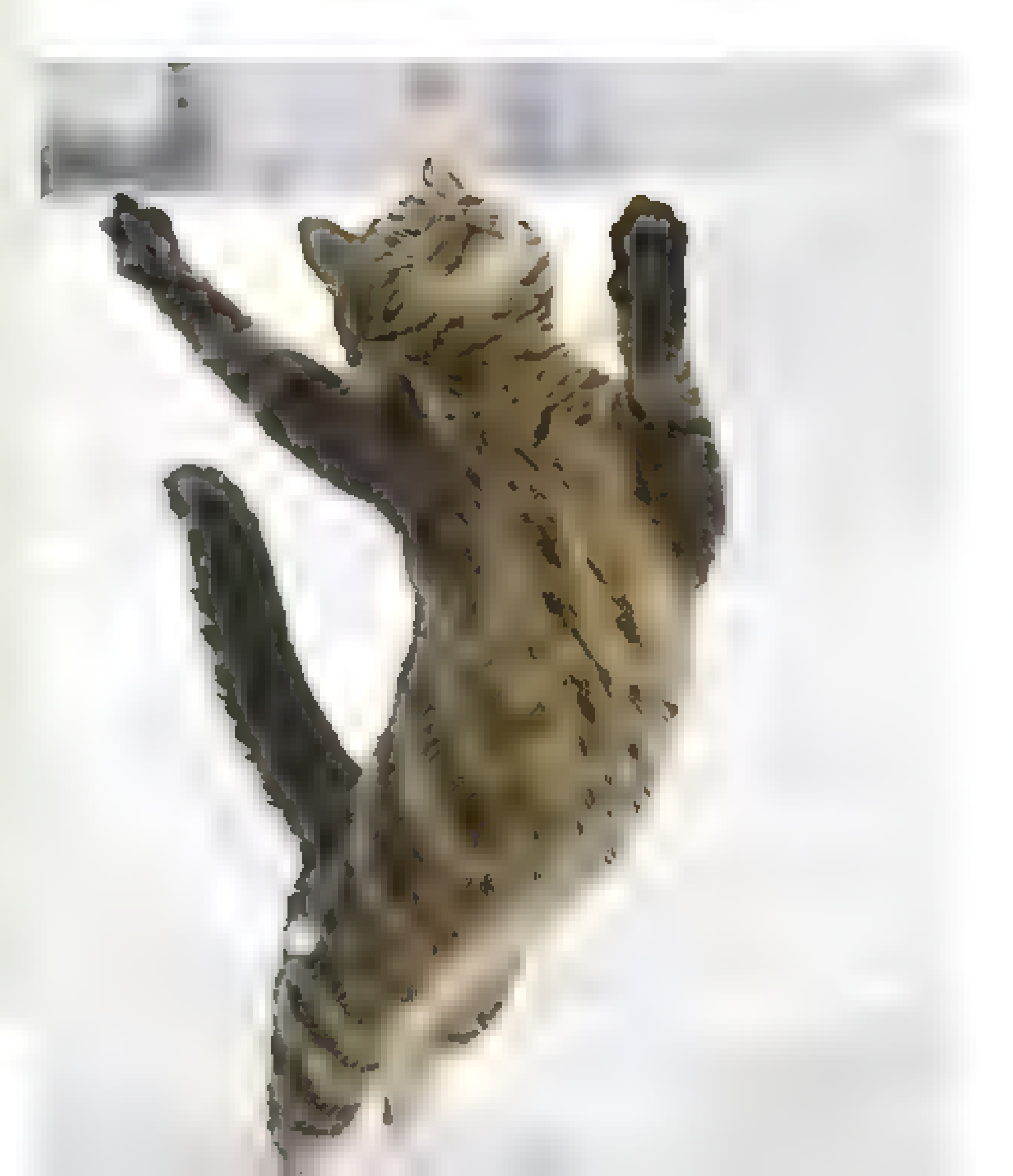
1. www.mystere-tv.com, « Oscar, le chat qui prédit la mort ».



UN BON BOUC ÉMISSAIRE...

D'innombrables vidéos félines[1], aussi attendrissantes qu'amusantes, circulent sur Internet. Parfois au grand dam des amoureux du chat, le griffu placé dans des situations burlesques, apparaît tel Tom, pitoyable face à Jerry la souris. Le désir de ravaler le félin au rang d'objet de dérision ne date pas d'aujourd'hui. Dans les années 1870, le photographe anglais Harry Pointer (1822-1889) a produit une série de photos de chats dans des poses cocasses, « The Brighton Cats ». Après avoir commencé par du classique, des chatons buvant leur lait ou dormant, lovés dans un panier, Pointer a entrepris d'installer ses modèles dans toutes sortes de positions improbables, incontestablement plus humaines que félines – sur une bicyclette, des patins à roulettes, au milieu de fragiles porcelaines ou même endossant le rôle du photographe. Est-ce parce que, jalousant l'« indomptabilité » du chat, nous cherchons à le rabaisser ? Toujours est-il que pour anéantir un ennemi, rien de mieux que de faire rire à ses dépens !

1. lolcats.com.



KONRAD WOTHE/MINDEN PICTURES/PLAINPICTURE

>>> atterrit sur la rambarde du balcon, laquelle fait "shtong, shtong". Audessous, cinq étages… Silence de mort dans la pièce : surtout, ne l'effrayons pas. Elle est descendue, majestueuse, belle indifférente. Mais elle n'a jamais réitéré l'expérience. » Grâce à son sens aigu de la survie, le chat, contrairement à l'humain, volontiers masochiste, ne reproduit qu'exceptionnellement une erreur susceptible de se révéler fatale.

Un disciple de l'amour vrai

Alors que de nombreux coachs proposent leurs services aux cœurs esseulés, il suffit peut-être de se fier à son félin favori pour s'imprégner des mystères de l'amour. En effet, les chats, réputés indépendants, ne le sont pas tous. Comme les humains, ils sont dépendants de l'amour qu'ils donnent et que nous leur portons.
« Pendant treize ans, une chatte appartenant à des voisins m'a accueillie chaque soir, plantee devant ma porte, raconte Virginie Megglé. Pour ces êtres, le pire des sentiments est l'indifférence, exactement comme dans la relation parents-enfants. Channelle me rappelle constamment qu'il n'est pas d'amour sans respect des besoins du partenaire. M'en souvenir à tout moment m'aide aussi dans mon travail de psychanalyste qui exige un renoncement à la maîtrise et l'interdiction absolue de faire de l'autre mon objet. »
Vivre avec un chat nous élève-t-il moralement ? « Mouchette accroît mon sens des responsabilités, confirme Amélie, une puéricultrice de 35 ans. Je veux qu'elle soit bien, parce je l'aime. Mais pas seulement : c'est aussi un choix moral. Quels que soient mon humeur, mon état de santé, elle doit avoir à manger, sa litière doit être propre, ses vaccins doivent être à jour. En 2008, dans une période très difficile, je nourrissais des idées suicidaires, mais je me disais : il faut que je reste en vie pour m'occuper de Mouchette. J'ai choisi mon nouvel appartement en partie en fonction de ses besoins : avec une grande terrasse. Pour le même prix, je pourrais en louer un plus grand, plus confortable. De son côté, elle essaye de m'inculquer une philosophie de vie qui semble être : "L'avenir appartient à ceux qui se lèvent tôt." Car elle m'a déjà cassé trois réveils en réclamant impérieusement son petit déjeuner. »

> Ce maître zen est un miroir qui nous renseigne sur nos névroses, nous donnant l'envie de les liquider

Un expert en connaissance de soi

Ce maître zen est aussi un formidable miroir qui nous renseigne sur nos névroses, nous donnant simultanément l'envie de les liquider définitivement. Depuis qu'elle est « maman » d'un adorable chaton, Charlène, 22 ans, étudiante ne sort plus le soir : « Je ne supporte pas de le laisser seul, j'ai peur qu'il lui arrive quelque chose de grave en mon absence. J'en ai même parlé à mon thérapeute. En fait, je vois en Chéri Minou la petite fille que j'étais, inquiète et triste de voir sa mère partir au bureau. »
« Louna mangeait très peu et me renvoyait à une période anorexique de ma vie, confie Aurélia, 37 ans, esthéticienne. Son manque d'appétit m'inquiétait : je croyais qu'elle se sentait abandonnée. Aussi, je redoublais de vigilance, je lui parlais comme à un bébé pour lui montrer que je l'aimais. Et puis un jour j'ai cessé d'insister pour qu'elle se nourrisse. Et elle s'est mise à manger. J'ai compris que, probablement, je l'étouffais avec mon gâtisme, comme j'étouffais les hommes en étant trop présente. »

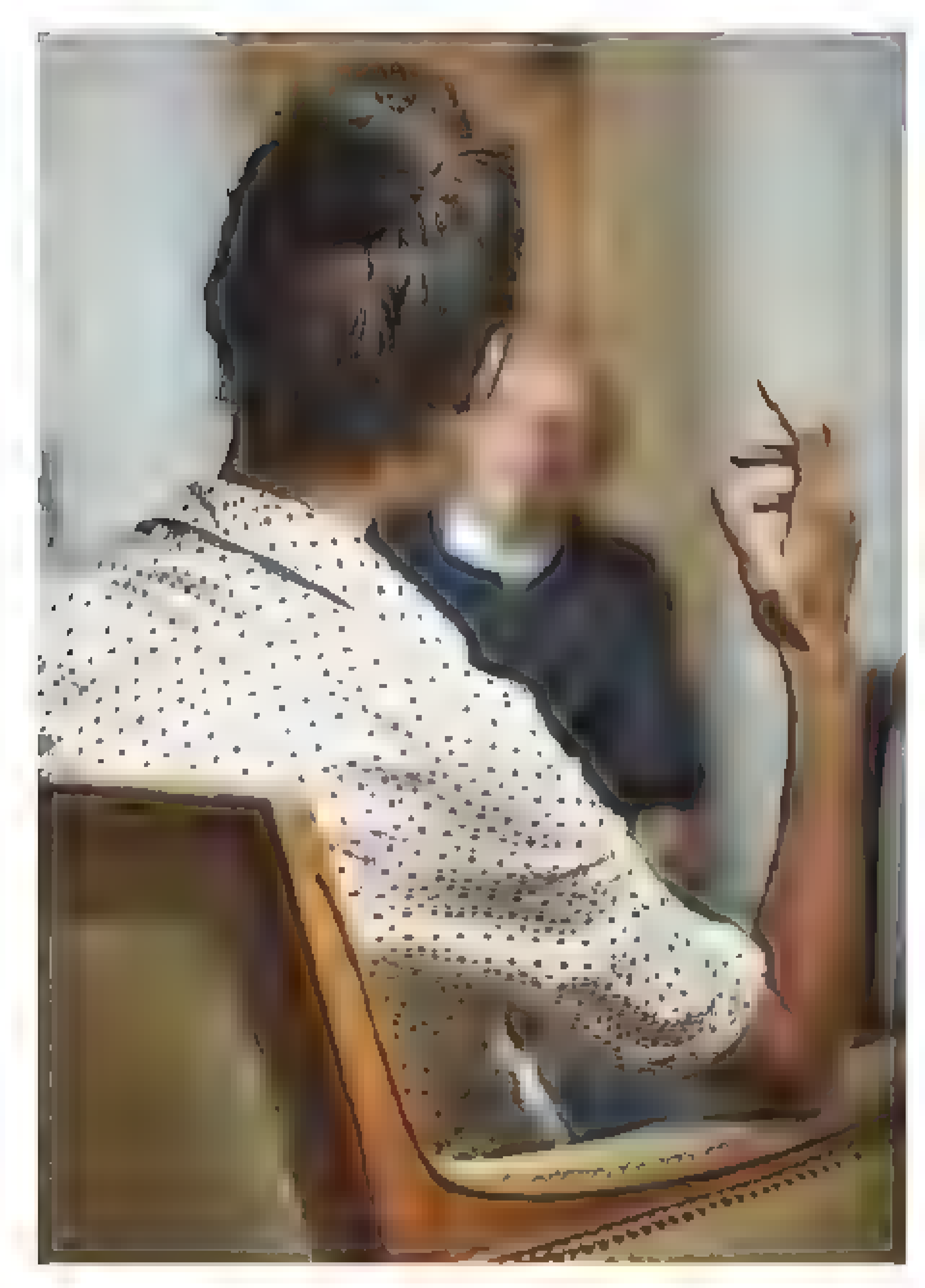
Un coach en bien-être

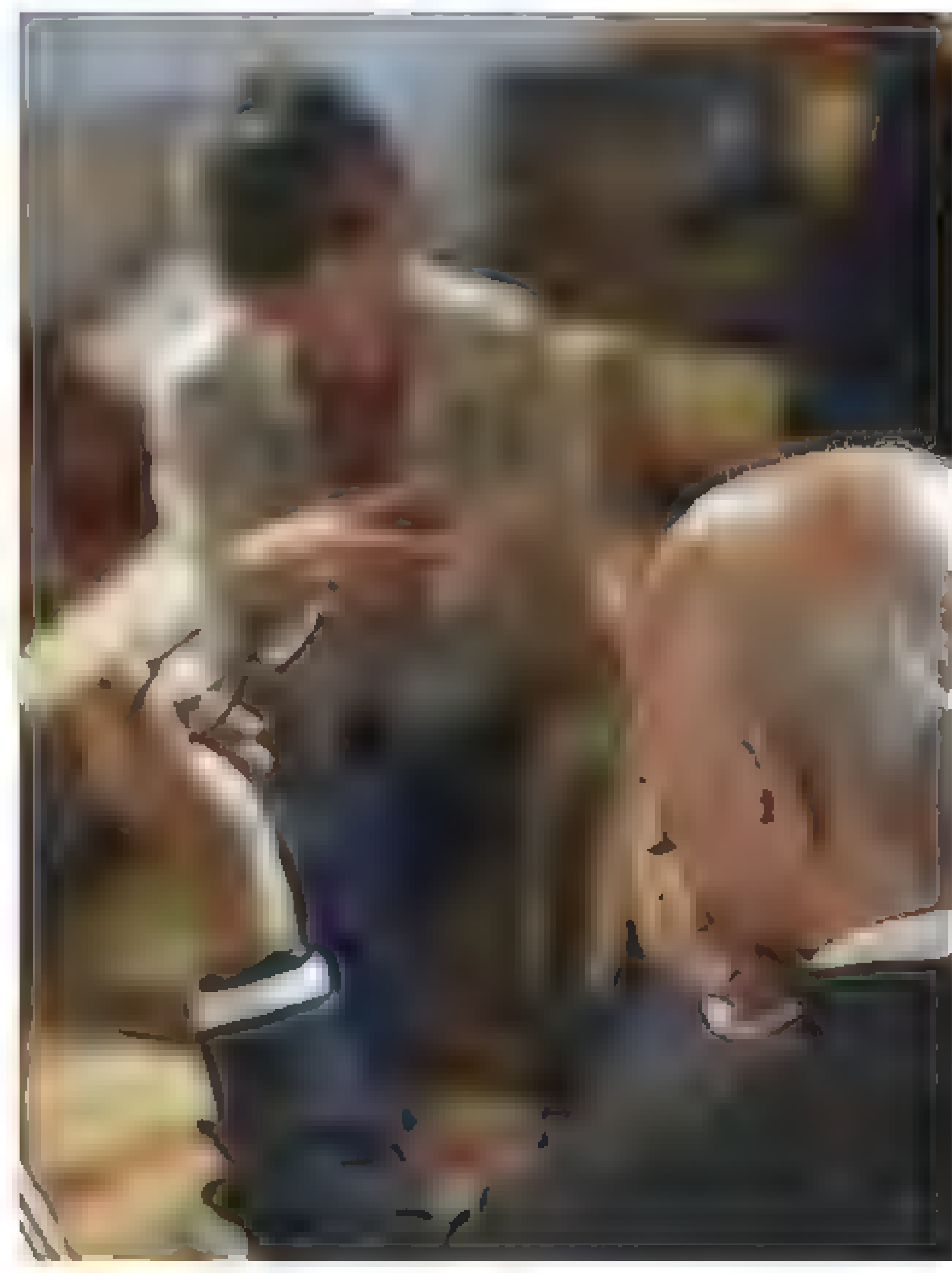
Le chat nous aide également à veiller sur notre santé physique. Le caresser fait baisser la tension. Son ronronnement a des effets apaisants. Mais ce n'est pas tout. Son hypersensibilité à la fumée, qui entraîne chez lui des cancers, incite bien des propriétaires à abandonner le tabac. Et il peut nous aider à lutter contre l'insomnie. « J'ai retrouvé le sommeil depuis que j'ai Hermione, témoigne sa maîtresse, Emma, 43 ans, propriétaire d'une cave à vin à Lyon. Avant je me couchais à n'importe quelle heure, je me laissais tomber sur le lit comme une masse, pas toujours démaquillée, l'haleine pas nette. Et je me réveillais plusieurs fois par nuit, anxieuse. Puis j'ai eu l'idée de prendre modèle sur Hermione. Bien sûr, je ne me lèche pas les pattes, je ne m'étire pas avant de m'endormir ; mais je prends le temps de m'occuper de mon corps, de me relaxer avant de gagner mon lit pour évacuer le stress. Et je dors bien mieux. » Virginie Megglé nous invite enfin à nous imprégner du « silence des chats » : « Là où je me sens grande, c'est quand je me sens dans un lien d'âme à âme avec Channelle. Ce contact silencieux me rappelle que les choses les plus essentielles se passent des mots. » ■

1. *Virginie Megglé, auteure de* Couper le cordon, guérir de nos dépendances affectives *(Eyrolles, 2009).*

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur psychologies.com Le chat, un thérapeute au poil. Découvrez ses bienfaits sur votre psychisme, dans la rubrique « Thérapies »

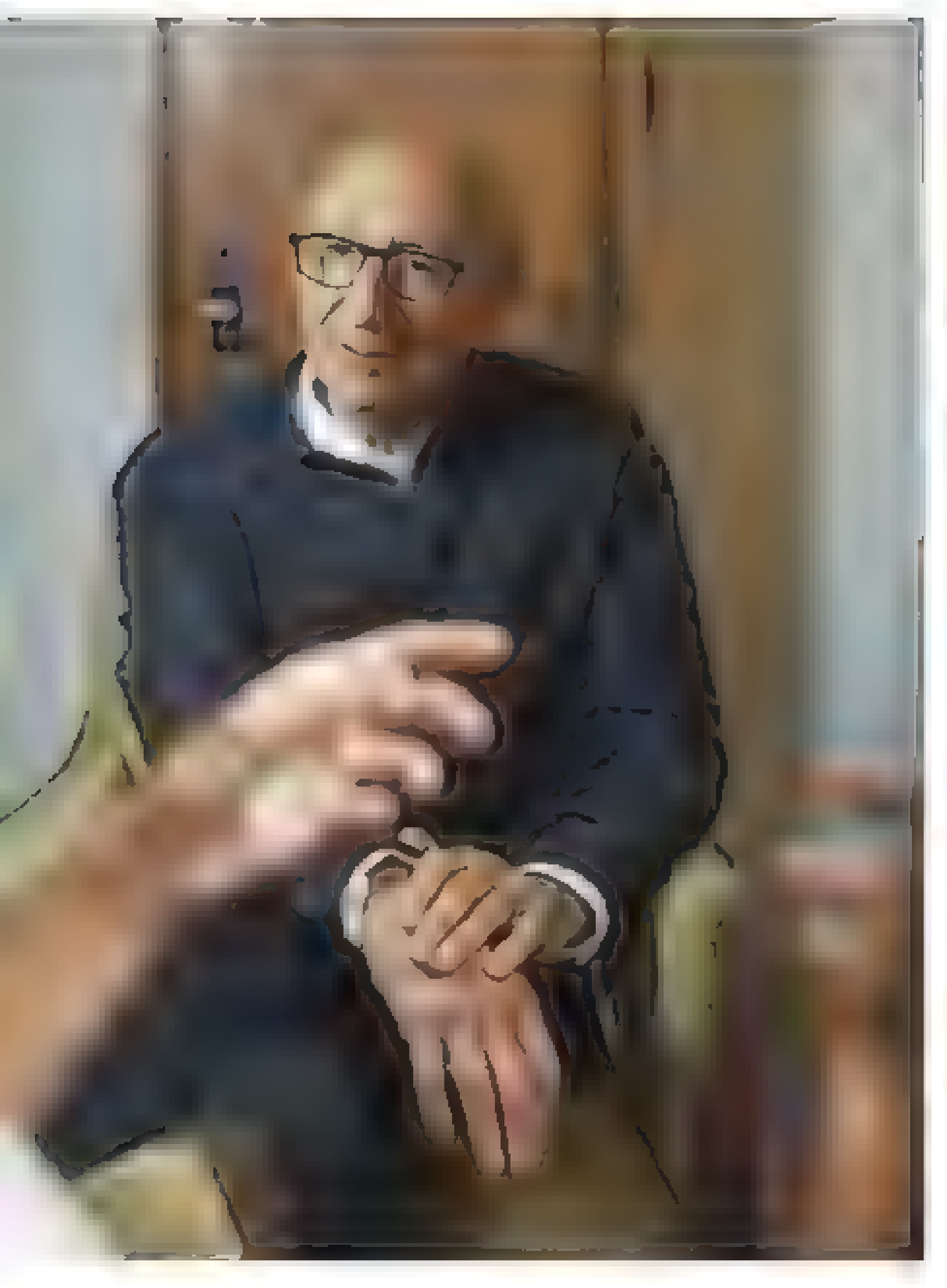


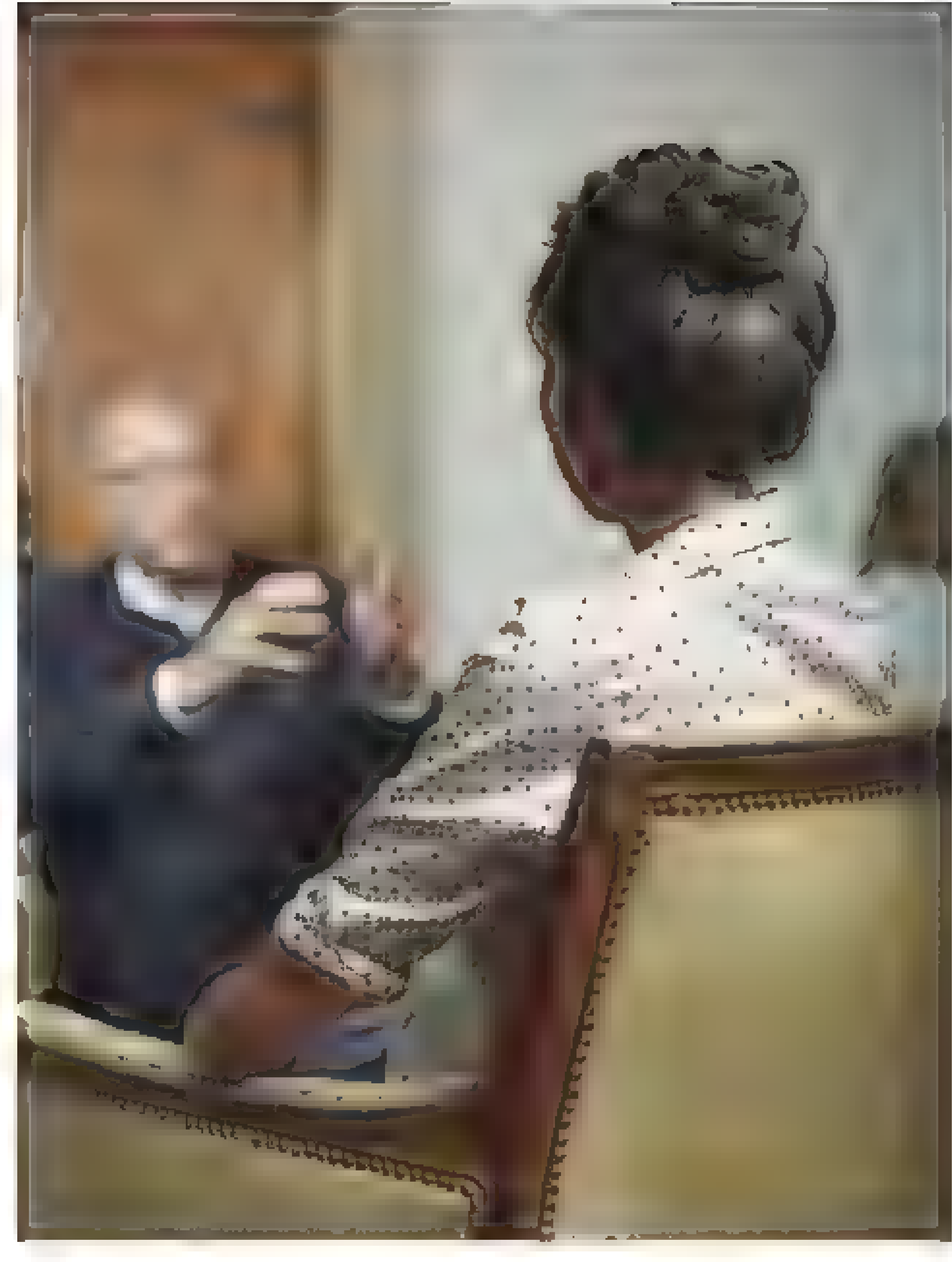


En tête à tête avec le psychiatre et psychanalyste Robert Neuburger, un lecteur ou une lectrice s'interroge sur la nécessité de suivre une psychothérapie. Ce mois-ci : **Natacha, 30 ans, éditrice.**

“Je ne désire plus mon mari”

PROPOS RECUEILLIS ET RÉSUMÉS PAR ANNE B. WALTER – PHOTOS BRUNO LEVY





« Depuis que j'ai eu mon fils,

il y a dix-huit mois, j'ai l'impression de ne plus être celle que j'étais avant, explique Natacha. J'ai du mal à concilier le fait d'être maman et de rester femme.
— Vivez-vous en couple ? lui demande Robert Neuburger.
— Oui, depuis trois ans. Nous nous sommes installés ensemble très vite.
— Ce n'est pas votre premier couple ?
— Non, j'avais vécu une relation très difficile qui a duré cinq ans. Mon compagnon avait eu des problèmes avec sa mère et reportait sur moi sa haine des femmes. C'était quelqu'un qui m'en voulait de l'aimer, il était violent, il buvait trop…
— Vous avez tenu cinq ans, quand même…
— Ah, c'était la passion… [Rires.] Puis cela s'est terminé et j'ai rencontré mon conjoint actuel.
— Avez-vous vos parents ?
— Oui, ils sont toujours ensemble, tout va bien. Et j'ai deux frères avec qui je m'entends bien.
— Travaillez-vous actuellement ?
— En fait, je cherche du travail depuis six mois, car il y a eu un licenciement collectif dans ma boîte.
— Votre petit garçon se porte bien ?
— Très bien. Je le mets à la crèche toute la journée parce que, lorsque je l'ai avec moi, je ne peux pas me consacrer à mes recherches d'emploi. Et, comme mes parents vivent en province, ils ne peuvent pas beaucoup m'aider.
— Avez-vous déjà fait un travail de thérapie ?
— Juste de l'EMDR[1] pour essayer d'accepter mon accouchement, qui a été très violent, très long. Trop dur, dans tous les sens du terme.
— Que s'est-il passé ?
— Cela a duré vingt-cinq heures et, comme le col ne s'ouvrait pas, on ne pouvait pas me faire de péridurale. >>>

>>> Quand ça a enfin été possible, cela n'a pas marché, il a fallu me piquer quatre fois de suite. En fait, j'avais choisi un hôpital orienté "accouchement naturel", mais où l'on m'avait dit que l'on pratiquait tout de même la péridurale. Je me suis rendu compte que ce n'était pas du tout au point... Ensuite, le bébé est resté coincé une heure dans le col ; on a utilisé les forceps, puis j'ai eu une épisiotomie et on m'a recousue à vif... Sur la table, je n'avais tellement plus de forces que j'ai cru que j'allais mourir de douleur. Ce que j'ai fait avec l'EMDR m'a permis d'en parler, mais ce n'est pas vraiment passé...

— Je comprends. Et ce qu'il y a surtout, c'est que vous ne vous y attendiez pas.

— Exactement. Je savais que cela pouvait faire mal, mais je ne m'attendais pas à cette violence. Avec en plus en face de moi un médecin qui est arrivé en retard et qui me traitait de "chochotte".

— Que s'est-il passé ensuite ?

— Le bébé se portait bien et nous étions heureux, mais je crois que j'ai fait une dépression post-partum parce que je n'arrivais pas à aller au-delà de cet accouchement, qui me revenait sans cesse à l'esprit. On se dit qu'avec le temps cela va passer, mais je me suis rendu compte que j'avais changé au fond de moi. Je vous ai dit que j'avais eu l'impression que j'allais mourir... Aujourd'hui, j'ai l'impression qu'il y a une partie de moi qui est vraiment morte. Une partie de la personne que j'étais avant d'être maman.

— Votre compagnon était-il présent lors de l'accouchement ? Vous a-t-il soutenue ?

— Tout à fait. Mais j'ai réalisé après coup, même si c'est idiot, que je lui en voulais un peu de ne pas avoir ressenti ce que j'avais ressenti. On avait fait un enfant à deux et, là, je m'étais retrouvée seule face à cette épreuve.

— Il est vrai qu'il y a peu de chances d'accoucher pour les hommes...

[Rires.] Il était là et son soutien était indispensable, mais j'ai eu l'impression d'être à la fois soutenue et seule... Et, maintenant que mon fils a 18 mois, je trouve que mon caractère a changé, je ne me reconnais plus, et mon conjoint non plus...

— En quoi votre caractère a-t-il changé ?

— Je me trouve très dure, j'ai perdu mon humour, mon côté bonne vivante. J'aimais boire un peu, j'adorais danser. Aujourd'hui, avec tout ce qui est associé au plaisir, je fais un blocage. Comme si je m'étais coupée de mes émotions et des plaisirs de la vie. Je pense que mon conjoint ne retrouve plus la femme qu'il a connue et qui était enjouée, optimiste.

— Il y a eu aussi cette perte d'emploi dont vous avez parlé. Cela n'a pas dû faciliter la légèreté.

— Ah, c'est cela : la légèreté ! C'est le mot. Je ne suis plus légère du tout. J'ai perdu le sens de l'amusement, d'apprécier les choses. Je suis sur un mode où tout doit être réglé. Oui, il y a une partie de moi qui est morte.

— Cet enfant, vous l'aviez voulu tous les deux.

— Tout à fait, et je ne pense pas avoir fait un *baby blues* en relation avec l'enfant, mais en relation avec moi-même et avec mon couple.

— Où cela pose-t-il le plus de problèmes ?

— Avec mon mari, je suis devenue très directive et j'ai perdu toute ma libido. Les deux réunis, cela n'aide pas à la relation...

— Comment réagit-il ?

— Pendant longtemps, il a été très patient, mais, avec le temps, cela commence à peser. Il ressent mon comportement comme un rejet de ce qu'il est, de sa séduction...

— Vous sentez-vous hyperresponsabilisée par rapport à votre fils ?

— Oui, j'ai l'impression de porter la maison sur mes épaules. Mon conjoint a de gros horaires et rentre tard, ce qui fait que, au fond, je ne peux compter que sur moi. >>>

“ Je crois que j'ai fait une dépression parce que je n'arrivais pas à aller au-delà de mon accouchement ” NATACHA

“La maternité alourdit, et cela peut générer une rancune inconsciente envers l’homme” Robert Neuburger

>>> — Vous savez, je pense que dans votre situation il y a plusieurs facteurs. L’un est bien connu, c’est qu’en général l’arrivée d’un enfant handicape la carrière de la mère et, cela, c’est un phénomène qui, malheureusement, ne vous est pas réservé. La question du partage des tâches reste aussi quelque chose de problématique. Vous avez beaucoup travaillé pour avoir une profession prestigieuse et, là, vous êtes un peu alourdie par la maternité. Cela peut générer une rancune inconsciente envers l’homme, et, dans ces cas-là, on n’a plus très envie de faire plaisir à l’autre. Le problème, c’est que je ne vois guère où est le traitement.
— À part retrouver du travail…
— Je conseille souvent aux jeunes couples de se réserver une soirée par semaine, pour eux, en dehors de la maison. Symboliquement, c’est donner du temps au couple. Car il est toujours menacé dans son équilibre par l’arrivée d’un enfant. Mais bon, je crois que si, dans votre histoire, il y a cet élément – la question du travail, celle de la différence homme-femme –, il y a de toute évidence un facteur supplémentaire qui est cet accouchement, car je pense que vous l’avez vécu comme un viol.
— Oui, quelqu’un à qui j’en parlais a déjà employé cette expression.
— Dans la façon dont cela s’est passé, je pense qu’il y a eu pour vous une résonance de ce côté-là. Je ne sais pas si vous avez eu des difficultés d’abus ou autres… Mais ce que vous me racontez m’évoque tout à fait cela. Je crois que si vous arriviez à faire le lien, cela pourrait faciliter les choses. Aussi je pense que, dans un contexte pareil, il ne serait pas mal, en effet, de faire un travail thérapeutique.
— Sur l’accouchement ?
— Vous n’êtes pas obligée de vous focaliser là-dessus. Vous parlez de ce qui vous vient. La thérapie est un espace de liberté et, en principe, ce n’est pas un exercice de souffrance.
— Et pensez-vous que, si je fais un travail, j’arriverai à accepter l’accouchement ?
— Il y a eu de la violence, des gens qui vous ont manqué de respect, donc il n’y a aucune raison d’accepter. En revanche, on peut cicatriser. Je pense que votre rage est totalement légitime. Entre ce qui vous était proposé et ce qui est arrivé, il y a eu un écart qui n’est pas acceptable. Le médecin a été appelé trop tard, l’enfant a été mis en danger. 90 % des accouchements se passent bien mais, dans votre cas, le personnel soignant n’a pas été à la hauteur. C’est autour de cela qu’il y a eu viol de votre intimité, de votre confiance. Il faut du temps pour le digérer.
— Et cela expliquerait la perte de la libido ?
— J’ai rarement vu des gens mutilés ou violés qui gambadaient joyeusement dans la sexualité.
— [Rires]. Oui, c’est bien vu…
— Cela dit, sur un autre plan, il faut vous faire une raison : les hommes ne peuvent pas accoucher !
[Rires.] » ■

1 *L’EMDR* (eye movement desensitization and reprocessing, *ou « désensibilisation et reprogrammation par des mouvements oculaires ») est un type d’intervention à visée psychothérapeutique pour le traitement des syndromes posttraumatiques.*

Pour des raisons de confidentialité, le prénom et certaines informations personnelles ont été modifiés.

Robert Neuburger est l’auteur de *Première Séance, vingt raisons d’entreprendre (ou non) une psychothérapie* (*Psychologies*/Payot, 2010).

UN MOIS PLUS TARD

NATACHA : « Pendant la séance, je me suis rendu compte que je n’avais pas classé cette histoire d’accouchement et qu’il me faudrait une aide extérieure pour travailler là-dessus. Je compte faire appel à un thérapeute dès que j’aurai retrouvé du travail. Je suis à peu près sûre que je le ferai, car je ne pense pas que je pourrai avoir un deuxième enfant sans passer par là. »

ROBERT NEUBURGER : « Ce que Natacha a vécu est un véritable traumatisme. Elle a été traitée pendant son accouchement comme un objet, n’ayant ni la possibilité de se révolter, ni celle de rencontrer un peu de compréhension, à défaut de compassion. Sa condition de mère au foyer forcée n’a pas amélioré les choses. Elle s’est sentie seule et peu comprise. Que cela se traduise par une grève sexuelle n’est pas surprenant. Il lui faudrait pouvoir exprimer sa révolte afin de ne pas s’enfermer dans une position passive agressive. »

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur psychologies.com Inscrivez-vous pour une première séance de psy, en posant votre candidature dans le forum « Appel à témoins »

[Mémoire] Perdre son père, pour une fille, représente une douleur particulière. Il lui faut quitter le premier homme de sa vie. Mais lorsque le père est célèbre, qu'en est-il ? Quand tout vient lui rappeler sa voix, sa silhouette, son visage, comment faire ? Mazarine, Frédérique et Katia se souviennent.

Filles de... le deuil impossible ?

Propos recueillis par Christilla Pellé-Douël et Christine Sallès · Photos Ed Alcock

“Il est toujours en moi, comme incorporé”

Mazarine Pingeot, 37 ans, écrivaine et professeure de philosophie à l'université Paris-VIII, fille de François Mitterrand, mort en 1996

« Le décès de mon père a été une brûlure. Vous êtes obligé d'accepter, vous touchez un corps mort et c'est terrifiant. Vous tremblez, c'est au-delà de toute verbalisation. De toute émotion… C'est intime. Comme ces instants partagés avec mes frères dans l'avion militaire, avec le cercueil et Baltique, la chienne qui, à la mort de papa, a pris dix ans et dont on a vu le poil noir devenir blanc. Pendant les obsèques nationales, j'étais dépossédée : des milliards de flashs et de photographes vous obligent à tenir votre visage, à ne pas laisser s'exprimer vos sentiments, vos émotions. Si faire son deuil, c'est remettre ses morts dans leurs proportions “humaines”, pour moi, ce n'est pas possible. Pas seulement parce que le président Mitterrand est encore partout présent publiquement, déifié ou diabolisé, mais parce qu'il est toujours en moi, comme incorporé. Il me protège d'une manière très solaire. J'avais 21 ans quand il est mort, j'en ai 37, les dix ans qui ont suivi son décès ont été terribles. Les gens se sont éloignés. J'avais le sentiment d'être pestiférée par ricochet. Quand mon premier roman a été publié, deux ans après sa mort, j'ai été renvoyée à mon statut d'objet de scandale de manière très violente. Devenir mère, créer, est je crois le seul héritage qui vaille. Le travail psychanalytique que j'ai repris m'aide aussi vis-à-vis de mes enfants. Ils sont contents d'avoir un papy qui était président, alors que moi je n'étais pas forcément heureuse d'avoir un père président. Écrire est thérapeutique, ce n'est pas un hasard si ce texte[1] s'est imposé avec la campagne de François Hollande. Une étape de plus dans cette histoire qui est mienne, avec un père, figure historique, mort et encore tellement présent. »

Propos recueillis par C. S.

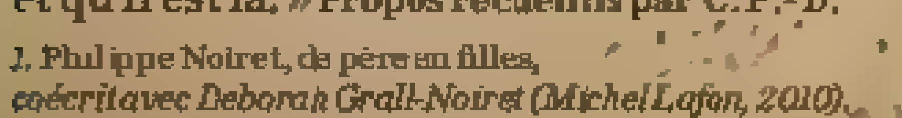
1. Bon Petit Soldat *(Julliard, 2012). Autre texte personnel sur sa filiation :* Bouche cousue *(Pocket, 2006).*



“Je recommence seulement à voir ses films”

Frédérique Noiret, 52 ans, fille de Philippe Noiret, comédien, mort en 2006

« Je savais papa malade, mais j'avais l'impression que cela pouvait durer des mois. Sa mort a été un choc, mais pas une réalité. À son enterrement, il y avait beaucoup de monde, il était aimé de tous, et cet amour se reportait sur moi. Les gens étaient incroyablement chaleureux. Je me suis occupée de la succession, de la vente de la maison... Quand tout a été fait, au bout d'un an, je me suis dit : “Bon, voilà, papa, tout est fait, tu peux revenir.” L'onde de choc de sa mort ne m'était pas encore parvenue. J'allais tous les jours au cimetière, je lui parlais, c'était comme s'il était là. Et puis est arrivé un moment où des personnes me racontaient des anecdotes, des souvenirs. Pour moi, cela devenait insupportable. Quand j'ai commencé à comprendre qu'il n'était plus là, le désespoir m'a submergée. Je savais que je souffrais, mais je me disais : “Dans ‘travail de deuil’, il y a travail. Alors, travaille.” Et j'ai travaillé, comme une forcenée. J'ai écrit le livre[1], j'ai dit oui à tout, aux signatures, aux festivals, aux médias. J'étais boostée par l'action, je voulais lui prouver qu'on allait continuer tous les deux. Si on m'avait écoutée, toutes les façades auraient été couvertes du nom de Philippe Noiret. Je voulais que l'on parle de lui, qu'il vive. Et puis, un matin, je n'ai pas pu sortir de ma chambre, un éléphant sur la poitrine et un pamplemousse dans la gorge. J'ai plongé dans la dépression. J'ai arrêté mon entreprise d'agent d'acteurs. Je n'ai jamais eu le sentiment qu'il y avait un homme public et mon papa à moi. Je n'ai ni regrets ni remords, on a traversé tout ce que l'on devait traverser ensemble. On parlait beaucoup, on faisait du cheval ensemble, on riait, tous les jours, matin et soir, on s'appelait. Longtemps, je n'ai pas pu voir ses films. Je recommence à le faire seulement maintenant. Il y a un an, mon psy m'a presque engueulée : “Mais laissez-le partir !” Le soir, j'ai dit à papa : “Ok, c'est bon, tu peux partir, je suis dans de bonnes mains. Tu as des trucs à faire, des copains à voir. Vas-y.” Il est parti. Il n'est plus venu dans mes rêves, sauf une fois où il m'a demandé du pain. Mais je ne suis pas triste. Je sais qu'il m'aime et qu'il est là. » **Propos recueillis par C.P.-D.**



1. Philippe Noiret, de père en filles, *coécrit avec Deborah Grall-Noiret (Michel Lafon, 2010).*

“J’avais fini par le croire immortel”

KATIA DENARD, 39 ANS, PSYCHANALYSTE FILLE DE BOB DENARD, MILITAIRE MERCENAIRE, MORT EN 2007

« J’ai toujours séparé l’intime du public. Mon père a toujours fait l’objet d’attaques, d’articles, d’enquêtes, de livres, il a aussi fait de la prison. Intimement, j’étais en colère contre lui, mais publiquement, je me sentais obligée de le défendre. J’étais à ses côtés, quoi qu’il arrive. Lorsqu’il est mort, j’ai vécu le même clivage, mais dans l’expression de mes sentiments. En public, je ne pouvais pas pleurer, je ne devais rien exprimer devant les journalistes. Je ne le pleurais que lorsque j’étais seule. C’est curieux, lorsqu’il était vivant, je lisais tout ce qui était publié sur lui. Après sa mort, je n’ai plus rien lu. Je n’avais plus besoin de le défendre. Mon père est mort de maladie, mais j’ai eu si peur durant toute sa vie qu’il meure je le voyais au moins une fois par an quoi qu’il arrive, même s’il était absent de longues périodes et il a traversé tant de situations dangereuses que j’avais fini par croire qu’il était immortel. J’avais commencé à écrire mon livre[1] de son vivant, et dans un fantasme un peu étrange, je croyais que tant que j’écrirais, il ne mourrait pas. Mais bien sûr, ce n’était pas possible... Le plus dur a été l’arrêt des conversations. Je lui avais posé beaucoup de questions sur son métier, sur ses autres vies nous sommes huit enfants, de mères différentes éparpillés aux quatre coins du monde , auxquelles il n’a jamais répondu. Je me suis aussi confrontée à lui politiquement. Mais sans m’engueuler. Je n’avais pas le temps pour cela, je le voyais trop peu. Maintenant, je ne saurai jamais la vérité. Cela fait seulement un an que je n’ai plus mal en voyant des photos, des films, en entendant sa voix au cours d’émissions télé. C’est même devenu agréable. L’autre jour, j’ai croisé Jean-Paul Belmondo, qui avait interprété le rôle de mon père dans *Le Professionnel*. Cela m’a fait plaisir d’en parler avec lui. Maintenant, je suis en paix avec tout cela. J’ai deux enfants qui sont nés juste après la mort de mon père. Bob Denard n’est pas un personnage pour moi. C’est juste mon papa. Celui qui m’a couronnée comme une princesse quand j’étais enfant et qui m’a permis d’aimer d’autres hommes. Il est vivant pour moi. J’ai gardé les centaines de lettres qu’il m’a écrites. C’est mon trésor. » Propos recueillis par C.P.-D.

1. Si on te demande, tu diras que tu ne sais pas *(Anne Carrière, 2011)*

« Astérix » sur le divan

DÉCRYPTAGE

À l'occasion de la sortie en salles d'« Astérix et Obélix : au service de Sa Majesté », Philippe Grimbert a reçu tout le village breton en consultation. Le psychanalyste interprète les aventures des Gaulois comme une véritable métaphore de notre fonctionnement psychique.

PROPOS RECUEILLIS PAR HÉLÈNE FRESNEL



PHILIPPE GRIMBERT
Psychanalyste et écrivain, il est notamment l'auteur d'*Un Secret* (LGF, "Le Livre de poche", 2007). Il exerce aussi en tant que thérapeute. Dernier ouvrage paru : *Avec Freud au quotidien* (Grasset, 2012).



« Nos pulsions qui résistent »

« Il incarne la résistance de nos pulsions face aux forces du surmoi que sont César et son armée. Ces derniers tentent de mettre tout le monde au pas, mais sont battus en brèche par de petits hommes galvanisés par une potion qui leur donne librement accès à leur désir. "Ah, si seulement nous pouvions nous aussi envoyer valser notre surmoi, nous en affranchir pour jouir tranquillement !" nous disons-nous en lisant. Ce surmoi qui est mis en échec, c'est absolument réjouissant ! »

« L'expression de l'oralité »

« Il est tombé tout petit dans la potion. Il possède donc les capacités qui lui permettent de réaliser tous ses désirs. C'est l'expression de l'oralité absolue. L'oralité, c'est quand même une façon d'absorber l'univers. C'est notre premier rapport au monde. Nous l'appréhendons d'abord avec la bouche, nous suçotons, nous buvons le lait maternel. Obélix a un appétit de nourriture, d'amour, mais aussi de bagarre et de violence. Il conjugue toutes les pulsions orales et archaïques par lesquelles nous sommes passés. En même temps, il est aussi celui qui trimbale des menhirs : on ne fait pas mieux comme symbole phallique. Il est le phallus triomphant qui ne connaît aucun obstacle à sa jouissance. Mais c'est une jouissance joyeuse et désinhibée, sans aucune autre conséquence que le plaisir. Si *Astérix* n'était pas destiné à tous les publics, le personnage d'Obélix sauterait probablement sur toutes les filles qui passent. »

TÉRI

« L'enfant en nous »

« **C**omment ne pas s'arrêter sur le contraste entre sa petite taille, sa maigreur et cette incroyable force qu'il développe dès qu'il absorbe la potion magique ? C'est la figure de l'enfant : il ne manifeste d'ailleurs aucun désir sexuel ou amoureux. Il est la représentation parfaite d'un retour à ce désir de toute-puissance qui nous animait quand nous étions petits. Il nous rappelle ce fantasme que nous avions d'être des superhéros : Superman, Batman… Nous applaudissons aux exploits de ce "garçonnet" qui, grâce à l'effet d'une potion, réalise ses rêves. »

IDEFI

« L'amour »

« **L**'idée fixe de ce petit chien, c'est l'amour. Il est la fidélité absolue. Il a jeté son dévolu sur Obélix et n'en démord pas. Nous avons tous en nous ce rêve d'être choisis et aimés de manière inconditionnelle. Il y a quelque chose de touchant à voir ce grand et gros personnage se mettre en quatre pour cet animal. C'est comme dans la chanson de Georges Brassens : "Je me suis fait tout petit devant une poupée." »

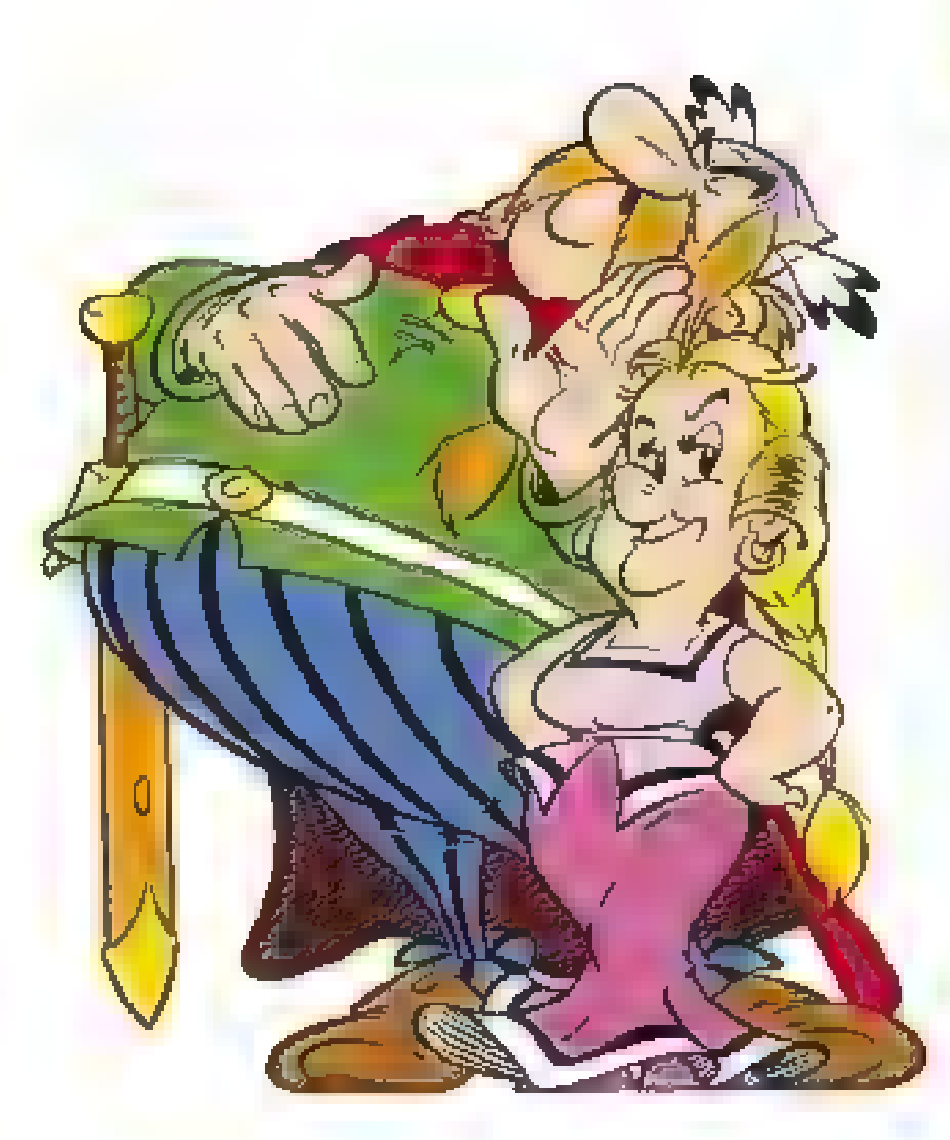


PANORAMIX

« Le père, la justice, la loi »

« Il est le père, qui, avec sa potion, autorise les Gaulois à donner libre cours à leurs pulsions, ou bien pose l'interdit. Il représente la métaphore paternelle absolue : "Non, tu n'en auras pas !", "Tu en as déjà eu", "Tu es tombé dedans quand tu étais petit"… Il assume parfaitement son rôle, permissif et castrateur quand il le faut. Il est la justice, la loi. Il donne ou pas la possibilité de jouir, de laisser libre cours à sa libido. Il incarne la fonction du Nom-du-Père, aurait dit Jacques Lacan. »

›››



ABRARACOURCIX

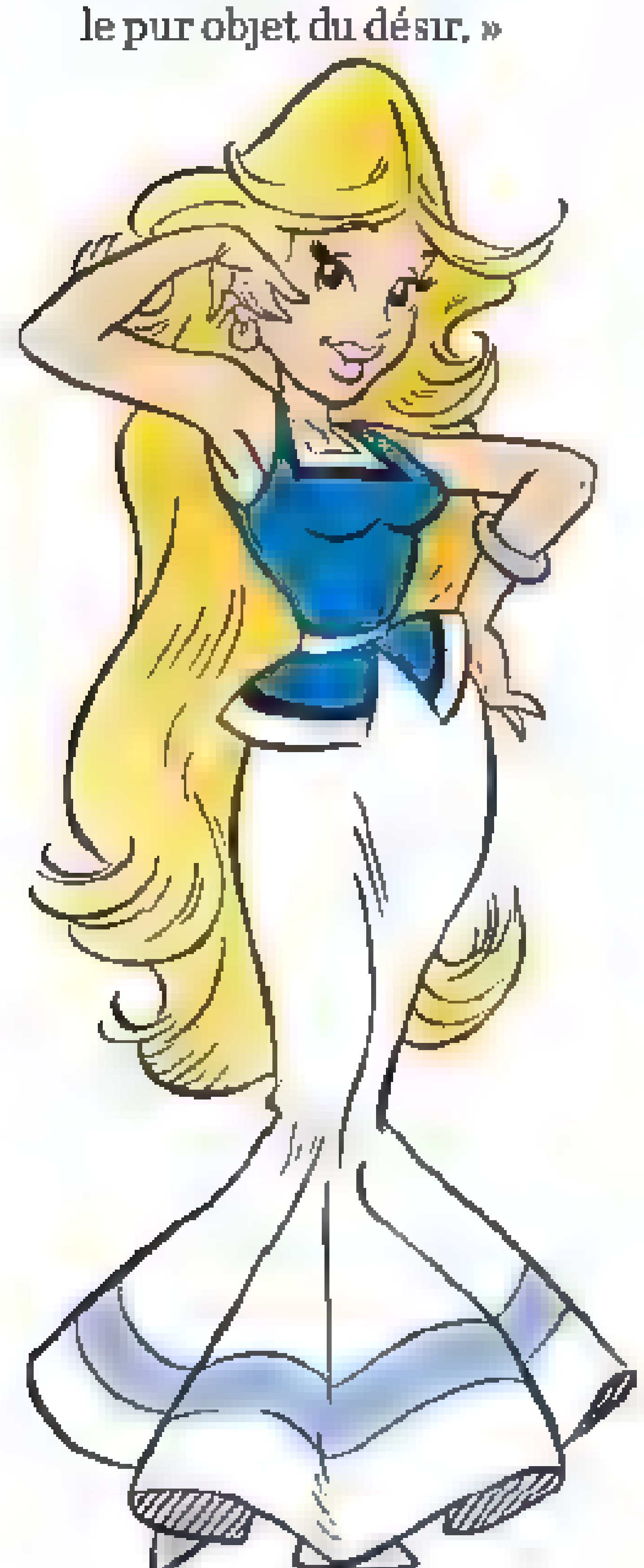
« Le chef castré »

« **C**e n'est pas lui, le chef. C'est sa femme, Bonnemine. Il capitule face à la volonté de sa compagne et c'est ce qui nous amuse. Dans les œuvres, fictives en tout cas, nous aimons que le roi soit nu. Nous sommes fascinés par le pouvoir, en même temps, nous apprécions d'en voir les failles. Ce chef de village est risible : son bouclier le met à peine à un mètre du sol et il est totalement inféodé à son épouse. Nous sommes ravis quand l'homme d'État peut nous montrer qu'il n'est finalement qu'un homme. Castré, comme tout le monde »

FALBALA

« Le pur objet du désir »

« **E**lle incarne la bimbo gauloise, c'est une icône visuelle et sensuelle tout en rondeurs et en charmes. Face à elle, Obélix, qui en est amoureux, se transforme en petit garçon : il rougit, s'emmêle les pinceaux. Elle attire le regard de tous les hommes. C'est le pur objet du désir. »



[illegible]

« Notre pulsion masochiste »

« **C**e barde est la figure du bouc émissaire. Il est pathétique, mais nous aimons le voir souffrir. Censé célébrer l'épopée gauloise, il la chante faux et se fait maltraiter. Comme les pirates des albums, qui courent régulièrement à leur perte, il satisfait notre pulsion masochiste. Nous avons tous en nous cette pulsion de mort qui nous pousse parfois à provoquer des catastrophes, tout en sachant pertinemment au fond de nous que nous allons répéter indéfiniment le même désastreux scénario. Ridiculiser celui qui devrait magnifier l'histoire nous permet également de retrouver l'insolence et l'ironie de l'adolescence. »



À VOIR EN SALLES

Au cinéma *Astérix et Obélix : au service de Sa Majesté* de Laurent Tirard. Avec Gérard Depardieu, Édouard Baer, Fabrice Luchini, Guillaume Gallienne (en salles depuis le 17 octobre)



EN VENTE ACTUELLEMENT

Cet été, sur Psychologies.com, nous avons demandé à des jeunes gens, entre 15 et 25 ans, de nous parler d'eux. Parmi les soixante-quinze chroniques que nous avons reçues, nous avons sélectionné celle de Rafaëlle, 17 ans.

Dans ma tête **d'ado**

Par Rafaëlle



L'ado est malpoli. L'ado est inculte. L'ado ne se lave pas. L'ado n'a vraiment rien pour lui…

Je suis une ado. Oui, je fais partie de cette espèce étrange. Cette race aux spécimens bien différents les uns des autres. Celle – moi – qui ne sait pas vraiment quoi faire de son 95 D apparu trop tôt et qui décide donc que, tant qu'il est là, autant en profiter, en portant des robes assez décolletées pour qu'on aperçoive son maillot brésilien ; celui qui connaît mieux le plan de la boîte où il passe ses nuits que celui de son lycée et qui ingurgite plus de champignons hallucinogènes que de Paris ; celle qui, à défaut d'aborder un mec, aborde son cahier de maths avec plus de motivation que Teddy Riner sur un tatami ; ou encore ceux qui paraissent tout à fait normaux, équilibrés, polis, sains – les plus rares, selon de nombreux témoignages –, mais qui, au fond, ne rentrent pas plus dans les normes que les derniers cités. Ce sont évidemment des caricatures, mais si elles existent, c'est qu'il y a donc une cause.
Il n'y a pas à chercher très loin pour la trouver : c'est tout simplement que l'adolescent est victime de clichés tenaces de la part de ceux qui tentent tant bien que mal de l'apprivoiser, à savoir ses parents, et plus généralement, l'espèce plus évoluée qui le domine dans l'échelle sociale, j'ai nommé, « l'adulte ».
L'adulte a bâti une réputation peu flatteuse à l'ado. L'ado est paresseux. L'ado est malpoli. L'ado est inculte. L'ado ne se lave pas. L'ado n'a vraiment rien pour lui. Il ne sert à rien, si ce n'est qu'il est quand même bien pratique pour garder les enfants quand on se fait une petite soirée en amoureux, parce qu'« un ciné de temps en temps, ça fait pas de mal, hein chéri ? »
Revenons-en aux ados, ces choses inutiles, ridicules, à peine plus intéressantes que la langouste, et encore, la langouste, ça se mange. Pourquoi votre enfant, cette petite chose toute mignonne que l'on pouvait exhiber à souhait, a-t-il mué d'adorable angelot à bête repoussante ?
Eh bien parce que votre enfant découvre la vie. Il découvre que non, l'amour, ce n'est pas comme dans les films avec Julia Roberts, ça ne finit pas sous la pluie sur un boulevard de Manhattan, et forcément, il a mal, et même si vous ne le prenez pas toujours au sérieux, oui, il possède encore un cœur. Ce dernier n'a pas disparu en même temps que l'apparition de la poitrine et du gloss, ou des pectoraux et des liens porno dans l'historique. Il a mal et du coup, il se cache, et parle moins.
Parce que l'ado n'est pas méchant. Farouche, peut-être. Il ne mord pas, il aboie rarement, il est généralement vacciné contre le tétanos, il peut parfois sembler amorphe, mais en fait, il fait une microsieste, c'est tout.
Aussi aujourd'hui, je voudrais vous adresser ce message : adoptez un ado. L'essayer, c'est l'adopter, et l'adopter, c'est l'aimer. Faites-moi confiance. Il ne vous veut pas de mal. Un peu d'argent de poche, tout au plus.

Rafaëlle, lycéenne de 17 ans, nous raconte les affres relationnelles entre adultes et adolescents.

FRÉDÉRIC POLETTI POUR PSYCHOLOGIES



UN THÉRAPEUTE HORS NORME
Né en 1948 en Égypte, il est l'un des héritiers de Georges Devereux, fondateur de l'ethnopsychiatrie. Il a été le premier à créer, en 1979, à l'hôpital Avicenne, à Bobigny, une consultation d'aide psychologique aux familles de migrants. Depuis, dans le monde entier, il ne cesse de dialoguer avec les esprits. Nous l'avons rencontré à l'occasion de la parution de son autobiographie, *Ethno-Roman*





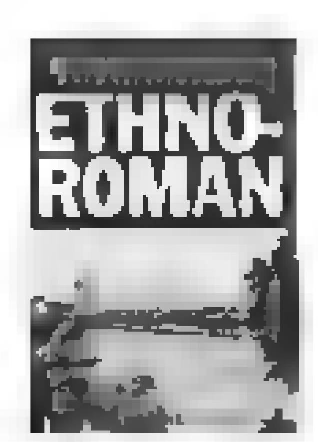
Tobie Nathan

L'ETHNOPSYCHIATRE QUI TRAVAILLE AVEC LES DJINNS ET LES ESPRITS

PROPOS RECUEILLIS PAR ISABELLE TAUBES – PHOTOS MICHEL LABELLE

Psychologies : Vous êtes connu comme le principal représentant de l'ethnopsychiatrie, l'héritier de Georges Devereux[1], qui l'a introduite en France. En quoi consiste-t-elle exactement ?

Tobie Nathan : L'ethnopsychiatrie s'efforce de démontrer qu'une part de culturel et de politique est indispensable à la compréhension et au traitement d'un désordre psy. En clair : un Africain, un Malais, un Indien, un Européen seront malades différemment, et les soigner avec des thérapies qui tiennent compte de leurs attachements – le groupe d'origine, ses dieux, ses façons de comprendre le monde – se révèle généralement plus efficace. Si le patient attribue son mal-être à un envoûtement, un djinn, un esprit invisible, nous respectons cette explication. Finalement, il s'agit d'un échange ; les malades nous transmettent un savoir, nous les mettons en contact avec un autre type de savoir. Cela dit, un Français peut parfaitement être guéri par un acupuncteur chinois, un Kabyle peut aller mieux grâce à un psychanalyste belge. Mais il y a des rites qui nous parlent plus que d'autres. Quand les consultations d'ethnopsychiatrie >>>



Ethno-Roman
de Tobie Nathan
Cette autobiographie romancée nous raconte comment un enfant juif, né en Égypte, débarque en banlieue parisienne, rencontre la psychanalyse puis l'ethnopsychiatrie. L'auteur décrit le promoteur de cette discipline en France, Georges Devereux, comme un personnage fantasque qui contestait Freud et pensait que les parents étaient pathogènes pour leurs enfants. L'ouverture de la première consultation d'ethnopsychiatrie, à l'hôpital Avicenne de Bobigny, provoquera la rupture avec son maître. *Ethno-Roman* est une histoire de famille, entre rires et larmes. C'est aussi l'histoire de la naissance, de la croissance d'une discipline en plein accord, selon l'auteur, avec le monde qui vient (Grasset, 380 p., 19,50 €).

>>> ont démarré à Bobigny, nous nous adressions essentiellement aux migrants, Africains, Maghrébins, Asiatiques. Progressivement, nous avons commencé à travailler aussi avec les autochtones : les Parisiens.

Nous aussi, en France, avons des esprits tourmenteurs ? Cela semble difficile à croire…

T.N. : Quand, dans les rave-partys, des jeunes entrent en transe, qu'est-ce qui les plonge dans cet état ? Seulement la musique ? Uniquement l'alcool ? Il pourrait bien s'agir de tout autre chose… Nous sommes tous attachés à des forces invisibles qui resurgissent quand nous allons mal, à des croyances, des fantômes. D'ailleurs, en France, il y a presque autant de guérisseurs que de médecins. De très nombreux malades atteints de pathologies graves, chroniques, dégénératives, consultent un guérisseur en plus de leur médecin. Est-ce parce que je suis né en Égypte, descendant de rabbins guérisseurs et portant le prénom du plus réputé d'entre eux* ? Toujours est-il que la façon occidentale de concevoir les troubles psychiques est, selon moi, aussi bête que triviale. Travailler seulement sur le psychisme individuel coupe de la vie. En ethnopsychiatrie, au contraire, la vie foisonne au cœur des séances, où nous sommes parfois très nombreux : le patient, ses proches, un traducteur qui parle sa langue d'origine s'il est étranger, les thérapeutes.

Au cours de vos études, vous vous êtes formé à la psychanalyse. Que vous en reste-t-il ?

T.N. : Depuis mon adolescence, elle me passionnait, mais je n'ai jamais réussi à m'identifier à un psychanalyste. Je ne supporte pas les groupes, alors les groupes de psychanalystes… Surtout, le complexe d'Œdipe est une erreur scientifique : les enfants ne s'intéressent pas sexuellement à leurs parents, ils s'intéressent à leurs semblables. Plusieurs enquêtes menées dans les pays nordiques l'ont prouvé. Il a ainsi été demandé à vingt-cinq mille enfants des deux sexes entre 5 et 6 ans avec qui ils voulaient se marier plus tard. 70 % ont répondu : « Avec mon petit frère (ma petite sœur) », « Avec mon copain (ma copine) de classe », « Avec le chien ». Seuls 7 % manifestaient le souhait d'épouser leur père ou leur mère. Si les patients parlent autant de papa ou de maman, c'est que leur discours est programmé avant même la rencontre avec le psy. Ils savent parfaitement ce qu'il attend d'eux. En fait, le mythe d'Œdipe n'a rien de psychologique. Il nous parle de la grande question des Grecs de l'Antiquité : « Qu'est-ce qu'être un citoyen ? » Le récit œdipien a enfanté le monde que nous connaissons, dans lequel un père peut être puni pour avoir maltraité son fils, qui, comme tout citoyen, est en droit d'exiger d'être protégé par l'État. Je ne peux pas non plus cautionner la thèse selon laquelle, avec sa théorie de l'inconscient, des pulsions, Freud nous aurait offert une mythologie pour Occidentaux. Une mythologie est toujours le fruit d'une collectivité. Avec l'inconscient, il aurait pu avoir une sorte d'intuition du monde des invisibles – les djinns, les esprits… Il a prétéré en faire une loi que nous ne pouvons que subir. Alors qu'avec les « non-humains » nous pouvons ruser, tricher, parlementer.

Comment vous, en tant que Blanc vivant à Paris, vous êtes-vous initié aux thérapies traditionnelles ?

T.N. : Je suis allé voir des thérapeutes pour comprendre comment ils travaillaient. Je me souviens en particulier d'un guérisseur malien à qui l'hôpital psychiatrique de Bamako envoyait des patients. Régulièrement, des infirmiers venaient leur administrer des piqûres de neuroleptiques tandis que lui leur faisait travailler la terre, tout en les soignant. Je lui ai demandé : « Comment fais-tu pour guérir les malades ? — Je combats les djinns, les esprits. Et toi ? — Pareil que toi ! » À quoi le guérisseur répond : « Ça doit être beaucoup plus difficile pour toi. À Paris, ils sont tellement plus nombreux. » Il avait raison. Les non-humains naissent spécialement dans les grandes métropoles, où des hommes issus d'univers radicalement différents vivent ensemble.

Comment savoir qu'ils sont là ?

T.N. : Les génies se repèrent à leurs manifestations – les maladies qu'ils provoquent chez les humains, en particulier, mais aussi des bruits de pierre sur la toiture, des traces sur le tapis alors qu'il n'y avait personne à la maison, des objets déplacés. Si une personne dit toujours non, vous êtes presque sûr qu'elle est habitée par un djinn. En Égypte, on leur attribuait l'origine des tourbillons du Nil. Ils vivent dans les canalisations des maisons, dans les ruines, dans les rivières. Près de nous, mais là où nous ne vivons pas. Ils nous rappellent que nous ne sommes pas seuls au monde. Une patiente se met à parler, et c'est la voix de son père mort >>>



« JE CROIS L'ETHNOPSYCHIATRIE PLUS APTE À DÉNOUER LES CONFLITS PROFESSIONNELS QUE LA PSYCHOTHÉRAPIE »

>>> qui surgit, une voix grave, une voix d'homme : le défunt exige des funérailles dignes ; il va falloir persuader tous ses enfants de venir à la consultation. Avec les invisibles, il convient d'agir concrètement. De pratiquer des rites particuliers. Je viens d'une culture où l'on travaille sur eux avec des parfums, mais il est possible d'utiliser des couleurs, des écrits religieux, de fabriquer des objets protecteurs. Quand je soigne des patients, je ne m'adresse pas directement à eux, mais aux non-humains qui les tourmentent. Je les installe ainsi dans une position où il leur est plus facile de guérir, car à aucun moment je ne leur fais entendre qu'ils sont responsables de ce qui leur arrive.

Il me semble que la psychanalyse, au contraire, s'efforce de responsabiliser le patient, afin de l'aider à sortir de la position de victime ?

T.N. : C'est une autre absurdité introduite par Freud. Pour moi, « guérison » et « responsabilité » sont incompatibles. Je dis à mon patient : « Tu as un ennemi, nous allons l'identifier ensemble et voir comment lutter contre lui. » Il peut s'agir d'un esprit, mais aussi d'un humain agissant de manière occulte et qui n'a pas forcément conscience d'être un agresseur. Il ne vous apprécie pas, il vous en veut. Mais il ignore l'effet de son animosité sur vous. Le plus souvent, c'est un proche – un parent – ou un moins proche – un collègue de bureau. Aujourd'hui, d'ailleurs, la plupart des maladies s'attrapent au travail. Parce que les salariés sont obligés de se taire pour garder leur emploi. Parce qu'ils sont harcelés par des petits chefs. Parce que les rivalités s'expriment en vase clos. Je crois l'ethnopsychiatrie plus apte à dénouer les conflits professionnels que la psychothérapie classique, qui vous dit : « Ce conflit avec votre chef de service est une répétition de la situation que vous avez vécue avec votre père (ou votre mère). » Et qui contribue du même coup à accroître vos tensions. En Israël, j'ai vu des rabbis soigner, avec des résultats spectaculaires, des personnes souffrant de troubles obsessionnels compulsifs, en leur prescrivant des actes, des rituels curatifs, un peu comme le font les thérapies cognitives et comportementales contemporaines. En fait, cette idée de dialogue avec le non-humain, avec les mondes d'avant, me semble particulièrement adaptée au monde d'aujourd'hui, où des forces invisibles sont à l'œuvre, exacerbant les passions humaines.

En tant qu'ethnopsychiatre, comment interprétez-vous le climat d'anxiété généralisée en Europe ?

T.N. : Je pense que nous sommes arrivés au bout d'une certaine façon de penser le monde et nos identités, avec des Nations, des États, des frontières L'avenir appartient aux peuples capables d'un certain nomadisme. Regardez les Chinois. Il y a le noyau originel, la Chine, mais les Chinois ont essaimé dans le monde entier. Le secret du miracle économique asiatique tient essentiellement à cette capacité de se disperser un peu partout, tout en restant relié au pôle « Chine » grâce à Internet, au téléphone. C'est la fin du Vieux Monde où les immigrés s'assimilaient, étaient blanchis, nettoyés de leur culture d'origine. Au contraire, ils emportent avec eux leurs cultes et leurs croyances. Au début du siècle, le vaudou, religion d'ethnies du sud de l'actuel Bénin et du Nigeria, comptait deux millions d'adeptes. Mais, en traversant les mers pour s'ancrer en Haïti, à Cuba, en Louisiane, au Brésil, il a fini par en séduire quelque soixante millions – on les évaluerait actuellement à cinq millions en Afrique et à environ cinquante-cinq millions dans le reste du monde. Les Blancs s'y adonnent. Le cabinet de Bill Clinton en comptait. La crise européenne marque la difficulté du Vieux Continent à s'adapter à cette nouvelle donne, liée à la mobilité. Soixante millions de Français et à peine deux millions hors des frontières nationales... C'est très peu. ■

1. Georges Devereux, auteur entre autres d'Essais d'ethnopsychiatrie générale (Gallimard, 1983).
2. Yom-Tov Israël Cherezli (1821-1891), grand rabbin d'Égypte. Tobie Nathan porte son prénom en hébreu.


PSYCHOLOGIES.COM
PSYCHOLOGIES
MAGAZINE
HORS-SÉRIE
SANTÉ
Evaluez votre vitalité
+ Guide longévité
10 gestes essentiels
30, 40, 50 ans...
prenez votre santé en main
Bien manger
Bouger
Se détoxifier
S'épanouir
Bien vivre plus longtemps
chez votre marchand de journaux

Vous avez changé. Vos goûts aussi.



Événement Être gentil est une force et une nécessité : c'est notre conviction. Lancée en France par « Psychologies magazine » il y a quatre ans, la **Journée de la gentillesse a lieu le 13 novembre** et connaît un succès public grandissant. Concrètement, des centaines de milliers de salariés bénéficient chaque jour des **bonnes pratiques au travail** recensées dans notre appel à plus de bienveillance en entreprise (p. 160). Sur le terrain scolaire, de nombreuses équipes éducatives s'emploient à **prévenir le harcèlement et pacifier la vie au collège** grâce à l'implication de tous : profs, élèves et parents. Des initiatives exemplaires, à suivre absolument.

OSONS LA GENTILLESSE

Avec 

[Bienveillance] « Psychologies magazine », avec le réseau Entrepreneurs d'avenir, a lancé en 2011 l'appel à plus de bienveillance au travail, signé par plus de trois cents entreprises représentant quatre cent vingt mille salariés. Un an plus tard, quelles actions concrètes ont été mises en p ace ? Voici quatre directions à suivre et des in tiatives exemplaires, commentées par le psychiatre Éric Albert.

LES BONNES PRATIQUES AU TRAVAIL

Par Cécile Guéret



SNACKWELL/GETTY IMAGES. BRUNO LEVY

1. AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE

Salles de jeux, de sport, jardins partagés, mise à disposition de paniers bio... Dans ce domaine, les entreprises ne manquent pas d'imagination pour chouchouter leurs salariés. Pour son entreprise nantaise de communication responsable, Alexandre Legendre a, par exemple, aménagé un poulailler et un potager, « pour s'occuper de la terre pendant les pauses et ne pas être toute la journée devant son ordinateur ». Il y a ceux qui améliorent le cadre de travail : matériel ergonomique, locaux lumineux, spacieux, feng shui... Ceux qui aident à équilibrer vie professionnelle et vie privée : horaires aménagés, télétravail, garderie d'enfants... Ceux qui cherchent à donner du sens au travail de chacun, à le rendre plus intéressant en permettant, par exemple, aux salariés de développer des projets qui leur tiennent à cœur. Ou qui prêtent attention à la santé de leurs collaborateurs en soutenant l'arrêt du tabac, en proposant des abonnements Vélib' ou des cours de gym... Ainsi, chez MMA, groupe de mutuelles et assurances, les salariés peuvent bénéficier de consultations psy, confidentielles et hors temps de travail, en cas de difficultés personnelles.

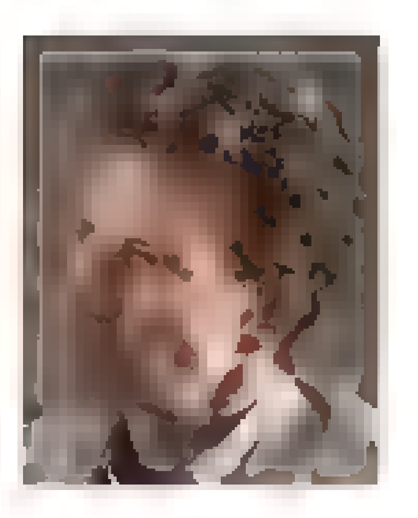
En proposant tout cela, les entreprises montrent à leurs collaborateurs qu'elles ne les envisagent pas seulement comme une force de travail, mais les considèrent dans leur intégralité, en tant que personnes. Elles les encouragent aussi à être attentifs à leur corps, à leur vie familiale. Pour que les individus se sentent bien... ou pas trop mal. Car les motivations ne sont pas que philanthropiques : la jurisprudence rend désormais l'entreprise responsable de la non-protection de la santé physique et mentale de ses salariés.

LES PIÈGES À ÉVITER : **« Attention à ce que l'entreprise ne soit pas toute-puissante en régentant tous les aspects de la vie de ses salariés à qui elle demande, en échange, d'être à sa disposition, prévient Éric Albert.** Elle pourrait aussi, avec quelques saupoudrages cosmétiques, se dédouaner de changements plus difficiles ou plus coûteux concernant l'organisation, les conditions de travail ou les comportements. Ces services proposent en effet souvent d'alléger le salarié d'éléments de sa vie privée, pas d'une surcharge de travail. Ils peuvent aussi le priver d'éléments d'équilibre, voire d'une échappatoire. Lorsque nous avons une vie professionnelle stressante, il est nécessaire d'avoir le temps de se détendre, de cuisiner, de bricoler, ou toute chose qui ne soit pas liée au travail. Par ailleurs, nous pouvons aussi nous demander ce que cache, parfois cyniquement, cette bienveillance du *care* ["soin", ndlr]. Offrir des massages pour faire oublier une pression sur les résultats, est-ce vraiment bienveillant ? Et qu'en est-il des divertissements proposés pour compenser le déménagement des bureaux en lointaine périphérie, permettant d'économiser sur le loyer ? Ce qui a l'air bienveillant ne l'est pas toujours. »

2. POSER UN CADRE

Il y a la charte de la parentalité, pour éviter les réunions importantes à l'heure de sortie de la crèche. Celles de la diversité et de l'insertion professionnelle des personnes handicapées, qui rappellent quelques principes de base du droit, comme l'interdiction de toute discrimination liée à l'état de santé, à l'orientation sexuelle, à l'âge, à l'appartenance à une religion... Et puis il y a toutes les chartes internes aux entreprises qui, quand elles s'émancipent des discours de com lénifiants, protègent parfois les individus de dérives rendant le travail malveillant, irrespectueux, voire intrusif. Quelques exemples : petit manuel des civilités pour dire bonjour à la dame ; règles de politesse en *open space*, histoire de rappeler à l'inconvenant du sixième que sa musique à fond, les voisins s'en passeraient bien ; liste des comportements managériaux pour prévenir le stress ; incitation à préférer les échanges oraux ; proscription des réunions avant 9 h 30 et après 17 h 30 ; interdiction des coups de fils professionnels le soir et le week-end...

Nombreux sont ces accords qui tentent de fixer les contours d'une vie paisible en entreprise. Le guide managérial du groupe Léa Nature, spécialiste des produits biologiques et naturels, couvre ainsi tous les domaines d'intervention possibles des cadres : assumer ses décisions, responsabiliser ses collaborateurs, ne jamais les dénigrer... Autre exemple chez Ferrero, société industrielle alimentaire, où le « savoir travailler ensemble » incite à « ne pas juger ceux qui partent tôt (qui sont souvent ceux qui arrivent tôt) », à « respecter les temps partiels pour qu'ils soient réels », « à interdire l'utilisation des portables en réunion »... Une charte peut aussi encourager les collaborateurs à s'organiser pour être remplaçables en cas d'absence, à mettre les dossiers bouclés en accès libre sur le serveur, à partager >>>



ÉRIC ALBERT
Psychiatre, coach et consultant, président de l'Institut français de l'action sur le stress (ifas.net). Il est l'auteur avec Laurence Saunder de *Stress.fr* (Éditions d'Organisation, 2010). Dernier ouvrage paru : *Le Management en questions* (Eyrolles, 2012)

>>> les informations… Chez Human n' Partners, par exemple, une entreprise de communication événementielle, « l'analyse des erreurs est institutionnalisée. Est-elle due à un raisonnement partial, à de la désinvolture, à un problème de méthode ? Dédramatisée, une "plantade" est une source d'apprentissage pour tous », souligne Armand Caïazzo, associé fondateur.

LES PIÈGES À ÉVITER : « **Le risque ici est de se contenter du respect des règles, sans considérer leur finalité, à savoir : mettre tout en œuvre pour travailler dans de bonnes conditions, observe Éric Albert.** En envoyant, par exemple, une tonne de mails le vendredi soir parce qu'ils sont interdits le week-end. Ou en ne préparant pas suffisamment ses équipes au rendez-vous important du lendemain matin parce qu'il est déjà 19 heures et qu'il ne faut pas les retenir trop tard le soir. Le cadre est une règle générale. Appliquée à la lettre, elle peut aller à l'encontre de l'esprit de bienveillance. »

3. CHANGER LES COMPORTEMENTS



« Si l'entreprise ne contraint pas ses collaborateurs à avoir un comportement bienveillant, chacun se contentera de faire le minimum »

Proposer des massages ne sert à rien si les individus ne sont pas attentifs les uns aux autres. Pour cela, deux leviers d'action : encourager la création de liens… et mettre la pression.

L'organisation de moments de détente, parce qu'ils font se rencontrer les collègues en dehors du cadre de leurs fonctions et colorent émotionnellement les relations, est un bon début pour changer les comportements. Pot de fin de mission, déjeuner d'anniversaire, café des retrouvailles après les vacances… « À consommer avec modération, souligne Julie, 35 ans, lassée que sa boîte saisisse la moindre occasion pour organiser une fiesta dans l'*open space*. Ces réjouissances obligatoires, ça m'oppresse. »

L'agence de communication Triple C, à Bordeaux, commence, elle, sa semaine par une heure de discussion « hors boulot » au bistrot, puis par un point d'avancement sur les missions de chacun, en vue d'apporter des idées et de trouver des solutions en commun. La bienveillance, c'est aussi l'entraide, l'attention portée aux autres. Chez Bretagne Ateliers, industrie spécialisée dans les pièces automobiles, la responsable des ressources humaines fait, depuis dix ans et tous les mois, le tour de l'atelier pour prendre des nouvelles de chacun des six cents salariés, individuellement. Dans d'autres entreprises, les formations aux relations, à la médiation, à la motivation d'équipe ou à la communication non violente donnent quelques clés aux cadres pour mieux communiquer avec leurs ouailles. En attendant le jour où ils auront l'obligation d'être supervisés, coachés, ou de travailler sur leur savoir-être dans des stages de développement personnel… Chez Pepsico, fabricant de produits alimentaires, « c'est de la responsabilité du manager de créer les conditions de travail agréables pour leurs équipes ». Une formation au management intergénérationnel aide ainsi au dialogue entre les seniors et les jeunes afin que leurs différences de langage et d'organisation soient une richesse et non un frein. Et que personne ne hurle d'indignation quand le petit nouveau s'autorise un jogging entre deux rendez-vous !

Mieux se connaître pour mieux travailler ensemble, cela suffit-il ? Souvent, oui, mais pas toujours. Pour certains, il faut aussi avoir un intérêt à changer, voire une pression de l'organisation. Par exemple, par l'assujettissement de la part variable de la rémunération des managers à leur bienveillance envers leurs collaborateurs – comme chez France Télécom –, ou sa notification dans les objectifs à remplir. La pression peut venir aussi du regard des autres. C'est le principe des évaluations dites « 360° » – par ses supérieurs, ses subordonnés, ses collaborateurs –, à condition que les résultats soient annoncés avec tact et considération, et que soient prises en compte la dynamique de changement et l'évolution du comportement.

LES PIÈGES À ÉVITER : « **La bienveillance est un effort. Nous avons tous une part de nous, rationnelle, qui voudrait en faire preuve… et une autre, émotionnelle, qui n'y parvient pas toujours, analyse Éric Albert.** Surtout en période de stress. Si l'entreprise ne contraint pas ses collaborateurs à avoir un comportement bienveillant, chacun se contentera de faire le minimum. Voire s'autorisera la dose d'agressivité ou de violence admise par le système. Au pire, les plus toxiques imposeront leur règle. C'est ainsi que, dans certaines boîtes, il est courant d'être odieux avec ses subordonnés pour marquer son autorité. Il y a deux écueils à éviter. Le premier est de proposer un modèle identique pour tout le monde. En effet, si nous avons tous des progrès à faire pour être davantage bienveillants, nous ne partons pas du même point. Certains, très distants, devront faire attention à être plus chaleureux, à féliciter plus souvent leurs collaborateurs, à reconnaître les efforts accomplis. D'autres devront, >>>

BRUNO LEVY

>>> au contraire, se montrer moins directifs ou intrusifs. Le second est d'imposer une norme sociale qui pousserait les individus à avoir des comportements lisses, hypocrites. Si, par exemple, il est demandé de ne pas critiquer le travail des autres, le risque est que plus personne n'ose rien dire et ne donne jamais vraiment son avis. »

4. PARTAGER LA GOUVERNANCE

« Tout le monde a envie d'être traité équitablement, de développer son potentiel et d'être un peu indépendant, sans qu'on lui dise toujours ce qu'il doit faire. Trois principes qui, dans les entreprises classiques, sont brimés », constate Isaac Getz, professeur de management à l'ESCP Europe et coauteur du livre *Liberté & Cie* (encadré ci-contre). Pour elles comme pour leurs personnels, les conséquences sont désastreuses : manque d'innovation, perte de productivité, turnover, démotivation, déprime… « Dans ces sociétés, les salariés dépensent la moitié de leur énergie à lutter contre les bureaucraties hiérarchiques. 60 % d'entre eux sont désimpliqués et de 15 à 20 % sabotent activement le travail des autres », reprend-il, citant les sondages Gallup menés depuis quinze ans aux États-Unis.

Alors que, partout, les managers désespèrent de parvenir à motiver leurs collaborateurs, certains patrons ont renversé le problème. Moins de chefs intermédiaires, de contrôle, de rigidités, de procédures. Plus de souplesse, avec de petites équipes autonomes, décisionnaires, mobiles. Des salariés responsables, considérés comme tels, qui communiquent directement entre eux et n'ont pas peur de prendre vite les décisions nécessaires. Des employés indépendants, plus heureux, et de bien meilleurs résultats qui bénéficient à tous via une répartition équitable de la participation aux bénéfices.

Une gouvernance bienveillante considère en effet que tous les acteurs de l'entreprise ont des intérêts convergents et prennent part à la mise en œuvre d'un destin collectif. Elle passe par une confiance réciproque : celle des salariés pour leur patron, qui partage sa vision et les objectifs de l'entreprise ; celle du patron envers les salariés, le respect de leur savoir-faire, de leur intelligence, et l'assurance qu'ils sauront faire de bons choix. Toujours chez Bretagne Ateliers, les salariés s'organisent ainsi en « villages » d'une douzaine de personnes animés par un « pilote » coopté par ses collègues. Pour l'organisation du temps, les conditions de travail ou l'ergonomie des postes, ils trouvent tous ensemble les solutions les mieux adaptées. D'autres entreprises, constatant que l'organisation classique du travail posait des problèmes de communication, de répartition des tâches, donc des frustrations et des tensions, ont choisi la « sociocratie ». La clinique vétérinaire Les Sablons fonctionne ainsi en cercles : celui des auxiliaires et des vétérinaires, et un cercle général. « Les décisions sont collectives et prises à l'unanimité. Rien n'est imposé et tout le monde y met de la bonne volonté », remarque Éric Florant, son cogérant.

LES PIÈGES À ÉVITER : **« L'immobilisme, répond Éric Albert. Trop de démocratie peut paralyser l'entreprise, dont certaines décisions pénalisent parfois une partie de ses membres.** Si la majorité détermine la voie à prendre, elle choisira la moins osée, donc la moins innovante. Le partage du pouvoir peut aussi avoir des effets inattendus ou pervers, tels que la désignation d'un bouc émissaire par le groupe ou la constitution de clans "nouveaux" contre "anciens". Enfin, pour certaines personnalités, il est "insécurisant" d'être à ce point livrées à elles-mêmes, car la liberté suppose une plus grande responsabilité. Et, bien sûr, le partage de la gouvernance n'est bienveillant que si les trois étapes précédentes sont respectées. »

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *Liberté & Cie* d'Isaac Getz et Brian M. Carney
Cette étude de quelques grandes entreprises françaises, américaines et finlandaises, qui ont « délivré » le système de sa hiérarchie, du contrôle et de la surveillance, montre les bénéfices du management par la liberté. Une enquête inspirante (Fayard, 2011).

Petite Philosophie de l'entreprise d'Emmanuel Jaffelin
Dans ce nouvel essai, le philosophe et apôtre de la gentillesse propose de réconcilier, sur le lieu de travail, société du bonheur et noblesse spirituelle. « Malgré ses pathologies actuelles, l'entreprise n'est pas condamnée à tirer l'humanité vers le bas. Mieux : elle peut constituer une voie que l'humanité emprunte pour s'élever. » Pour cela, la gentillesse apporte une solution (François Bourin Éditeur, 2012).

À voir *L'Entreprise libérée* de Nathanaël Becker
Un extrait de dix-sept minutes de ce documentaire peut être visionné sur www.liberteetcie.com, « Entreprises libérées/vidéos » (Production Eikos, 2012).

SUR PSYCHOLOGIES.COM

Signez l'appel à la bienveillance

Nous, dirigeants, managers, salariés, coachs, psys, appelons les acteurs du monde du travail à s'engager sur la voie de la bienveillance. Bienveillance des dirigeants envers leurs collaborateurs, des collaborateurs entre eux et envers l'entreprise. Nous croyons que bienveillance, exigence et performance économique sont indissociables. L'avenir de nos entreprises repose sur notre savoir-faire, mais aussi, et surtout, sur notre savoir-être. Nous nous engageons à réfléchir et à dialoguer sur la bienveillance avec nos collaborateurs et partenaires sociaux pour envisager ensemble des actions concrètes et réalistes à mettre progressivement en place parmi les thèmes suivants :

Donner du sens au travail de chacun

- Partager avec tous la vision globale de l'entreprise ; exposer son projet, sa stratégie, ses objectifs, ses risques et ses résultats
- Définir clairement les missions de chacun en fonction de ses capacités et en tenant compte au mieux de ses aspirations ; donner des objectifs atteignables (en temps et en moyens), précis, régulièrement évalués et remis à jour
- Reconnaître la valeur du travail accompli : remercier, encourager et valoriser aussi bien la performance collective et la coopération que la performance individuelle
- Affirmer l'exigence de qualité et savoir parler clairement de ce qui ne va pas.
- Refuser les pratiques managériales néfastes : objectifs impossibles, instructions paradoxales, management par le stress...
- Faire de l'entreprise un lieu d'apprentissage et de progression personnelle : évolution des missions, mobilité, formations techniques et de développement personnel
- Inscrire le travail de chacun dans un développement durable en ajustant au mieux l'impact de l'entreprise sur la vie locale et l'environnement

Développer la qualité des relations et le mieux vivre-ensemble

- Inciter les dirigeants et managers à se former à l'intelligence relationnelle et, le cas échéant, à faire un travail de développement personnel pour être au clair avec leurs atouts et difficultés ; mieux prendre en compte les émotions dans le management
- Construire un dialogue authentique et clair au sein de l'entreprise ; veiller à ce que chacun puisse s'exprimer et être entendu ; que chacun dise ce qu'il fait et fasse ce qu'il dit
- Faire confiance et responsabiliser les salariés sur leurs objectifs, méthodes, moyens et gestion du temps ; déléguer, éviter le *reporting* abusif.
- Valoriser la créativité et reconnaître le droit à l'erreur.
- Cultiver l'esprit d'équipe, l'entraide, la convivialité et la création de liens
- Traiter les clients et les fournisseurs avec le même engagement de bienveillance

Veiller au bien-être des individus

- Mettre en œuvre une politique du bien-être au travail, traduite en actions concrètes
- Anticiper l'impact des réorganisations et restructurations sur le bien-être des collaborateurs, ainsi que le surcroît de travail qu'elles induisent.
- Favoriser l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle par la flexibilité des horaires ou le télétravail ; éviter les réunions, appels ou envois de mails hors temps de travail
- Faire participer les salariés au choix de leurs outils techniques et de leur environnement de travail
- Rémunérer chacun équitablement au regard de ses qualités professionnelles et d'un partage raisonnable de la valeur ajoutée de l'entreprise ; lorsque c'est possible, prendre les devants pour les augmentations et avancements
- Lutter contre les discriminations et les abus : intégrer l'égalité professionnelle hommes/femmes et la diversité comme facteur de richesse (âge, handicap, origines) ; prévenir les risques d'abus et de harcèlement sexuel et moral ; soutenir et accompagner les salariés en difficulté

journee-de-la-gentillesse.psychologies.com/La-bienveillance-au-travail

ET AUSSI...

UNE CONFÉRENCE

« La bienveillance au travail : les meilleures pratiques »

Le 9 novembre au Conseil économique, social et environnemental (CESE). Des chefs d'entreprise emblématiques et des directeurs des ressources humaines viennent partager leurs bonnes pratiques en présence d'Éric Albert, psychiatre et coach, fondateur de l'Institut français de l'action sur le stress (Ifas).

Inscription dans la limite des places disponibles : helene.b@psychologies.com

UN SITE DÉDIÉ

Journee-de-la-gentillesse.psychologies.com

Retrouvez l'appel à plus de bienveillance au travail, signez-le et inspirez-vous des pratiques déjà mises en places par les signataires. Lisez les conseils de nos spécialistes. Téléchargez la fiche « Dix bonnes idées de gentillesse pour une bonne ambiance en classe ». Découvrez ou relisez tous les papiers publiés sur la gentillesse depuis 2008 par *Psychologies*, des tests, des vidéos...

UNE APPLI FACEBOOK

« Êtes-vous un vrai gentil ? » Faites-vous évaluer par vos proches.

Inscriptions sur www.facebook.com/Psychologies.



›››







UN DUO
COMPLÉTEMENT
FRUITÉ

POUR VOTRE SANTÉ, MANGEZ AU MOINS CINQ FRUITS ET LÉGUMES PAR JOUR.
WWW.MANGERBOUGER.FR

[**Prévention**] Le harcèlement scolaire est le contraire de la gentillesse. Il instaure une relation de domination et se caractérise par une absence d'empathie pour la victime. Pour s'en prémunir, il existe de nombreuses solutions mises en œuvre dans des établissements pionniers.

COMMENT PACIFIER LA VIE AU COLLÈGE

Par Anne Lanchon



Alexandre, 18 ans, a harcelé l'un de ses camarades en quatrième.

Clémence, 17 ans, a été victime de harcèlement en sixième et en cinquième.

Coline, 16 ans, a dénoncé les brimades infligées à une élève de sa classe en quatrième.

PATRICK GAILLARDIN POUR PSYCHOLOGIES

IDENTIFIER LES SIGNES DE DÉTRESSE

Insultes, vol de fournitures, bousculades : la violence au collège s'exprime surtout par des microviolences qui, répétées et cumulées, transforment la vie de certains enfants en cauchemar[1]. Le harcèlement entre élèves, qui sévit dans tous les milieux, reste un phénomène encore minimisé, et pour cause : il est invisible aux yeux de bien des adultes et subit la loi du silence chez les jeunes. Il se manifeste aussi par des railleries, par le lancement de rumeurs, sur les réseaux sociaux notamment, et par un ostracisme très douloureux à l'adolescence. Ses conséquences peuvent être dramatiques : échec scolaire, absentéisme, tentatives de suicide. « Le harcèlement est le contraire de la gentillesse, constate Nicole Catheline, pédopsychiatre. C'est un comportement agressif, intentionnel, qui a pour finalité d'humilier l'autre en vue de le dominer. Il culmine à l'adolescence, un âge où les assises narcissiques sont plus fragiles. L'ado est conformiste et supporte mal les différences, surtout physiques. La victime est souvent en surpoids, ou alors elle bégaie, ses cheveux sont roux… Les bons élèves et les enfants immatures, qui n'ont pas entamé leur travail de séparation des adultes, sont aussi des cibles privilégiées. Tout comme ceux qui renvoient l'image d'une sexualité différente : garçons efféminés, filles masculines. »

Il n'existe pas vraiment de profil de harceleur ni de harcelé. Certains adolescents endossent même les deux rôles, au gré des circonstances (témoignage d'Alexandre p. 165). En revanche, l'agresseur s'en prend systématiquement aux élèves isolés, qui n'ont pas de copains pour les défendre, et mise sur le silence complice des témoins. Le harcèlement entre pairs, en effet, s'exprime toujours en public, contrairement au harcèlement moral, au sein d'une relation triangulaire – harceleur, harcelé, témoins – qui en renforce l'impact : humiliation de la victime, sentiment de puissance de l'agresseur. Sans spectateurs, il ne présente aucun « intérêt ». Il résulte de l'échec d'une dynamique de groupe. Ici et là en France, des équipes éducatives s'efforcent d'enrayer cette mécanique, en s'appuyant sur des principes qui relèvent souvent de l'attention à autrui et de la bienveillance, y compris des adultes envers les jeunes. Elles apprennent à identifier les signes de détresse de la victime, qui ose rarement se plaindre : elle est souvent seule, ses notes sont en chute libre… À la maison aussi, la tâche est délicate. Jacqueline, la maman de Julien, violemment harcelé en sixième, n'a rien vu venir. « Il était aussi enjoué que d'habitude, jusqu'au jour où il a fait une tentative de suicide, confie-t-elle. J'ai compris alors, un peu tard, les appels qu'il m'avait lancés, les cauchemars qui ponctuaient ses nuits. Il m'avait dit, sans trop insister, que des enfants ne l'aimaient pas à l'école. Je lui avais conseillé d'améliorer son comportement. Il sortait toujours le dernier du collège, pour échapper à son bourreau. Son sac était souvent sale, car Julien, bousculé, tombait sans cesse. Au lieu de l'interroger, je lui reprochais ses retards, son manque de soin. Si j'avais mieux interprété ces signes, si ses enseignants avaient écouté ses plaintes, si le directeur l'avait soutenu au lieu de vouloir étouffer l'affaire, la situation n'aurait pas dégénéré. Je leur en veux plus qu'à son agresseur, qui reste un enfant[2]. »

ASSOCIER LES ÉLÈVES ET LES PARENTS

Au collège, ce combat nécessite de mobiliser l'ensemble de l'équipe éducative – enseignants, conseillers principaux d'éducation (CPE), infirmiers… – et d'y associer les élèves. À partir de films (encadré p. 164) et d'études de cas, les formateurs de l'Association pour la prévention des phénomènes de harcèlement entre élèves (Aphee) leur en expliquent les mécanismes, et proposent des pistes pour le prévenir : jeux de rôle pour susciter l'empathie avec les victimes, études de textes, ateliers sur la violence verbale… Et, bien sûr, débats pour sensibiliser les parents. Les rencontres avec d'anciennes victimes ou leurs proches s'avèrent très efficaces. Leurs témoignages, moins moralisateurs aux yeux des jeunes, frappent toujours juste. Comme celui de Noémya, 25 ans, qui a raconté dans un livre[3] ses années de calvaire, et reçoit des centaines de messages sur sa page Facebook, « Harcèlement scolaire : venez briser le silence ». Ou celui de Camille, 17 ans, lauréate du concours régional de Plaidoiries lycéennes en 2011, qui reprend son plaidoyer « Maman, je ne veux plus aller à l'école » dans les collèges normands[4]. Toutes deux veulent en finir avec ce fléau qui détruit l'estime de soi à long terme, et parfois la vie. >>>

RESPONSABILISER PLUTÔT QUE SANCTIONNER

Le collège Le Stade, à Cournon-d'Auvergne, a inscrit la prévention du harcèlement dans son projet d'établissement. Une trentaine de volontaires, adultes et jeunes, a suivi une formation approfondie. Une douzaine d'entre eux s'est ensuite rendue en Finlande pour observer in situ les bienfaits du programme KiVa Koulu (« l'école antiharcèlement, où il fait bon vivre »), qui prévoit vingt heures de cours par an sur ce thème. Sébastien Bécourt, principal adjoint, est rentré enthousiasmé : « L'attention à autrui et la valorisation des élèves sont au cœur du système éducatif finlandais, ce qui réduit considérablement les risques, témoigne-t-il. À notre retour, nous avons adopté certains dispositifs facilement transposables. Nous avons organisé des séances d'information pour les personnels, les collégiens et leurs parents ; des jeux de rôle, pour que les élèves ressentent l'impact des mots agressifs. En cas de harcèlement, deux adultes reçoivent successivement le harcelé pour le consoler, puis l'agresseur qui s'engage sur une solution. Il présente ses excuses à sa victime et propose, par exemple, d'intervenir si elle devient la cible d'autres harceleurs. S'il ne récidive pas, ses parents ne sont pas prévenus. Nous essayons de le responsabiliser et de lui offrir une porte de sortie valorisante. Nous évitons si possible les sanctions, qui stigmatisent et attisent la vengeance. À 15 ans, un adolescent est capable de s'amender. » Bertrand Gardette, CPE du lycée Vercingétorix, à Romagnat, a agi de même avec Alexandre, ex-harceleur (témoignage page suivante), très doué en informatique, en lui proposant d'animer un cours sur les dangers d'Internet et le cyberharcèlement.

Mais la majorité des actions de prévention cible les témoins, qui jouent un rôle clé en matière de harcèlement. Ils se divisent en trois catégories : les supporteurs, les outsiders, qui restent en retrait de peur d'être agressés à leur tour, et les défenseurs. « L'un de nos objectifs, explique Jean-Pierre Bellon, professeur de philo au lycée René-Descartes, également à Cournon-d'Auvergne, consiste à transformer les supporteurs en outsiders, et ces derniers en défenseurs. Nous travaillons pour cela sur le vocabulaire : "dénoncer" un harcèlement, ce n'est pas "balancer" un copain, mais venir en aide à un élève en danger. Personne, d'ailleurs, ne leur demande de dénoncer qui que ce soit. C'est aux adultes de mener leur enquête. Nous étudions aussi les fonctions du rire, moteur du harcèlement. Il confirme en effet le talent du harceleur, intègre les témoins, les rend complices, mais anéantit la victime. Si le public cesse de rire, le harcèlement se dégonfle de lui-même. »

1. 6 % selon l'« Enquête nationale de victimation au sein des colleges publics » (Depp, 2011)
2. Le témoignage de Jacqueline est publié en postface du roman d'Arthur Ténor, L'Enfer au collège *(Milan Jeunesse, 2012).*
3. « Le Jour où mon ombre me rattrapera » de Noémya Grohan, disponible sur le site www.thebookedition.com.
4. « Maman, je ne veux plus aller à l'école », plaidoirie de Camille Valente, pour le Concours de plaidoiries lycéennes du mémorial de Caen, à voir sur Youtube

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *Prévenir le harcèlement à l'école* de Jean-Pierre Bellon et Bertrand Gardette (Fabert, 2012)
Prévenir les violences à l'école sous la direction de Benoît Galand, Cécile Carra et Marie Verhoeven (PUF, 2012).
« Question de climat... scolaire », revue *Diversité* n° 161 (Scéren, juin 2010).
Harcèlement et Brimades entre élèves, la face cachée de la violence scolaire de Jean-Pierre Bellon et Bertrand Gardette (Fabert, 2010).
Harcèlements à l'école de Nicole Catheline (Albin Michel, 2008).
Les Dix Commandements contre la violence à l'école d'Éric Debarbieux (Odile Jacob, 2008).
Sur Internet Agir contre le harcèlement à l'école, sous l'égide du ministère de l'Éducation nationale : www.agircontreleharcelementalecole.gouv.fr
Harcèlement et brimades entre élèves. Site de l'Association pour la prévention de phénomènes de harcèlement (Aphee) www.harcelement-entre-eleves.com
Info-familles Net écoute. Site de l'association e-Enfance et du secrétariat d'État à la Famille pour une bonne utilisation des médias : www.info-familles.netecoute.fr (www.netecoute.fr pour les enseignants)
Guides de prévention « Le harcèlement entre élèves : le reconnaître, le prévenir, le traiter », de Nicole Catheline (2011). « Guide pratique pour lutter contre le cyberharcèlement entre élèves » réalisé par l'association e-Enfance (2011). Disponibles gratuitement sur le site du ministère de l'Éducation nationale (www.education.gouv.fr)
Film de prévention *Kenny, harcèlement entre élèves* de Gabriel Gonnet, avec les élèves du lycée Claude-Bernard, à Paris. Commentaires de Catherine Giraud, psychologue clinicienne à la Maison de Solenn (La Cathode, 2010). À commander sur www.lacathode.org.

PATRICK GAILLARDIN PO. RPSYCHOLOGIES

Bourreau, témoin, victime : le triangle du harcèlement







"On jouait avec lui comme le chat avec la souris"

ALEXANDRE, 18 ANS, EN PREMIÈRE ANNÉE DE BTS INFORMATIQUE

« Je suis arrivé en quatrième dans un nouveau collège, où je me suis rapproché de trois garçons tranquilles, comme moi. Une bande de chahuteurs nous a pris pour cibles : ils nous lançaient des boulettes de papier, me surnommaient "le geek" à cause de mes lunettes… Jérémy était le plus discret d'entre nous. Avec les deux autres, on a commencé à lui faire des blagues, pour s'amuser. On lui piquait ses clés de casier, ses livres de classe, on le bloquait dans les toilettes… C'était moi le leader. Les autres riaient, m'encourageaient. J'avais l'impression de m'affirmer, de prendre ma revanche, c'était grisant. Et du coup, mes harceleurs me laissaient tranquille ! Comme Jérémy ne réagissait pas, nos moqueries sont devenues plus cruelles au fil du temps, avec des périodes de répit, car c'était notre ami, malgré tout. On jouait avec lui comme le chat avec la souris. Un jeu pervers, tantôt copains, tantôt bourreaux. Nous n'avions pas conscience du mal que nous lui infligions. Jusqu'au jour où je lui ai renversé un seau sur la tête en public. Jérémy, humilié, s'est effondré en pleurant. J'ai réalisé alors que j'avais dépassé les bornes. Le principal nous a convoqués à tour de rôle. Il m'a expliqué que mon comportement s'appelait du harcèlement. J'ai présenté mes excuses à Jérémy. J'avais tellement honte de l'avoir fait souffrir, et d'avoir tout gâché ! Il les a acceptées, et le groupe s'est reformé comme avant. Au début, nous avions peur de le blesser, puis nos relations sont redevenues naturelles. Jérémy est toujours mon ami aujourd'hui. »

"Briser la loi du silence, ce n'est pas être une balance"

COLINE, 16 ANS, EN PREMIÈRE L

« Une nouvelle élève est arrivée en cours de quatrième. Son père venait de mourir, elle était en surpoids, pas très sociable. Un petit groupe de garçons a commencé à se moquer d'elle. La moitié de la classe a embrayé. Les élèves ne voulaient pas s'asseoir à côté d'elle, ils lui disaient qu'elle puait. Ça la mettait en colère, du coup, ils la traitaient d'hystérique. Leur attitude me révoltait. Pour eux, c'était un jeu destiné à amuser la galerie, mais je voyais bien qu'elle souffrait. Avec une amie, je suis allée la consoler. Puis j'ai engueulé les meneurs. Je leur ai dit que leur attitude était cruelle, et leur ai interdit de lui lancer des vannes en ma présence. Ils ont cessé de le faire, mais continuaient dans mon dos. Lætitia était souvent absente, j'avais peur qu'elle décroche. Alors je suis allée prévenir le prof principal, sans dénoncer personne. Il a profité d'une heure de vie de classe pour évoquer "un cas de harcèlement". Il a menacé de sanctionner les coupables s'ils recommençaient. Tout s'est arrêté. Briser la loi du silence, ce n'est pas être une balance. C'est de l'assistance à personne en danger. »

"Je pleurais tous les soirs dans mon lit"

CLÉMENCE, 17 ANS, EN TERMINALE ES

« En sixième, j'étais une petite fille timide, et j'avais des problèmes de vue et d'audition qui m'obligeaient à m'asseoir au premier rang. Les élèves de la classe m'ont tout de suite prise en grippe. Ils répétaient sans cesse que j'étais moche, m'envoyaient des boulettes de papier, volaient mes cahiers. Personne ne prenait ma défense. Je mangeais souvent seule à la cantine. Peu à peu, je suis devenue la tête de Turc de tout le collège. Les élèves me bousculaient dans les couloirs, ils me faisaient des croche-pieds, s'écartaient de moi comme si j'avais la peste. C'était horrible d'être rejetée ainsi. Et puis je ne comprenais pas pourquoi. Je suis allée voir les surveillants, qui m'ont traitée de pleurnicheuse. À la maison, je n'osais pas en parler, pour ne pas inquiéter mes parents. Mais j'avais des crampes d'estomac tous les matins, et je pleurais tous les soirs dans mon lit. Pendant deux ans, j'ai encaissé ces brimades en silence, sans réagir. J'avais honte. J'avais fini par croire que j'étais responsable. Quand ma mère l'a découvert, elle a rencontré le principal, qui a prétendu que j'exagérais et m'a reproché d'être asociale ! Mes parents m'ont changée d'établissement. J'ai mis du temps à me reconstruire, à oser retourner vers les autres… Aujourd'hui, j'ai plein d'amis au lycée, mais je manque toujours de confiance en moi. J'en veux à mes persécuteurs, mais surtout aux adultes, qui ne m'ont pas protégée. Plus tard, j'aimerais être juge pour enfants. » **Propos recueillis par A.L**

EN PRATIQUE

10 idées pour mieux vivre ensemble au collège

La prévention des violences scolaires passe avant tout par l'instauration d'un bon climat. Pour cela, il suffit parfois d'adopter quelques règles simples, et de les respecter.

PAR ANNE LANCHON

1. RESPECTER LES ÉLÈVES (et ses collègues). Dire bonjour quand on se croise, connaître le prénom de chaque collégien, prendre de ses nouvelles, considérer l'individu derrière l'élève, encourager ses progrès sans stigmatiser ses échecs. Le respect est contagieux. L'élève respecté respectera ses profs et ses pairs.

2. INSTAURER UN RÈGLEMENT CLAIR, JUSTE ET ÉQUITABLE Identique pour chaque collégien et d'une classe à l'autre. Associer les élèves ou leurs représentants à son élaboration, pour qu'ils en comprennent la nécessité et acceptent les sanctions (de préférence en lien avec la faute commise). Les adolescents ne demandent qu'à être encadrés par des adultes qui assument leur rôle.

3. APPRENDRE L'ALTÉRITÉ Encourager les travaux de groupe (binômes, exposés...), la création de clubs (théâtre, astronomie...), les sports collectifs, les voyages de classe qui permettent de découvrir ses pairs sous un autre jour, d'apprécier leurs différences, et de nouer des relations amicales avec ses enseignants.

4. RESPONSABILISER LES ÉLÈVES. Les rendre acteurs de la vie du collège, en prévoyant un système de tutorat entre les troisièmes et les sixièmes, en instaurant, à tour de rôle entre chaque classe, le nettoyage de la cour, en suggérant aux élèves, encadrés par un prof, de monter un projet humanitaire, qui nécessite de trouver des financements.

5. ENCOURAGER LA MÉDIATION PAR LES PAIRS, qui permet aux élèves, formés à l'écoute et à la reformulation, de régler leurs petits conflits sans en passer par les adultes. Leur altruisme et leur tolérance font tache d'huile.

6. CRÉER UN SENTIMENT D'APPARTENANCE, pour que le collège devienne un lieu de vie et que ses élèves se sentent concernés par tout ce qui s'y déroule. Prévoir des réunions d'information par niveau, pour rendre compte des projets des autres classes ou discuter d'un événement qui concerne toute la communauté (vandalisme...). Organiser des échanges avec des collèges étrangers.

7. INTÉGRER VRAIMENT LES PARENTS, pour montrer aux élèves que ces derniers ont leur place à l'école. Organiser des cours de soutien, des débats sur des thèmes porteurs (cannabis, alcool...), mais aussi des fêtes où la culture de chacun est valorisée.

8. FAIRE VIVRE LA DÉMOCRATIE Utiliser les heures de vie de classe pour discuter des problèmes de la classe ou du collège. Apprendre aux élèves à respecter la parole de l'autre, montrer qu'il existe plusieurs manières, également valables, d'envisager les choses. Si le thème se révèle délicat, l'aborder de manière détournée, en s'appuyant sur un film, ou un livre. Donner au conseil de la vie collégienne (CVC) un réel pouvoir de proposition.

9. AMÉLIORER LES LOCAUX, pour que chacun (adultes, élèves) ait plaisir à se rendre au collège. Confier aux élèves la décoration d'un mur pour qu'ils s'approprient les lieux. Leur réserver un espace convivial (cafétéria, foyer) où ils puissent discuter sans être sous le regard des adultes.

10. PRÉVOIR UN LIEU ET UN TEMPS D'ÉCOUTE, une fois par semaine. Pour que les élèves viennent y déposer leurs problèmes auprès d'adultes volontaires, en toute confidentialité.

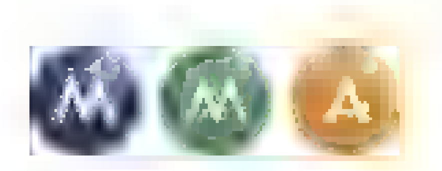
Avec Éric Debarbieux, délégué ministériel chargé de la prévention et de la lutte contre les violences en milieu scolaire.

REMERCIEMENTS à Alain Payen, principal du collège Jean-Renoir à Bourges ; Béatrice Bachmann, directrice du groupe scolaire Charles-Péguy à Bobigny ; Luc Pham, inspecteur d'académie au rectorat de Versailles et directeur du Centre d'aide académique aux écoles et aux établissements (CAAEE) ; Lionel Lefebvre, inspecteur de l'Éducation nationale ; Sophie Corbi, CPE du collège Jacques-Prévert à Noisy-le-Grand ; Marie-José Alcayna, Karina Jégout, Delphine Leblond et Angelique Trescarte, enseignantes ; Cécile Carra et Maryse Esterle, sociologues ; Justine Atlan, directrice de l'association e-Enfance ; Christelle Lacour, psychologue et formatrice à l'université de Paix (Bruxelles).





Nos partenaires



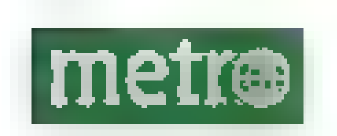
MMA, premier réseau social d'assurances, place les valeurs de solidarité et d'humanisme au cœur de son action. Partenaire principal pour la troisième année, MMA lance en 2012 un appel à plus de gentillesse au volant pour une route apaisée et plus sûre. Rendez-vous sur le site Zerotracas.com pour comprendre les raisons de l'agressivité au volant et changer nos comportements sur la route. Des actions relayées sur la page Facebook « zéro tracas MMA », auprès des clients et dans les agences MMA.



FERRERO FRANCE mène une politique sociale dynamique favorisant l'épanouissement professionnel de ses collaborateurs. L'ensemble des initiatives de l'entreprise (conciergerie, crèche interentreprises, miniclub enfants, cellule sociale, télétravail...) favorise l'engagement individuel et le bien-être de tous. C'est dans ce cadre que Ferrero France a choisi cette année de mettre en place des actions dédiées à la Journée de la gentillesse.



ENTREPRENEURS D'AVENIR regroupe plus de six cents dirigeants souhaitant concilier progrès économique et humain. Sous l'impulsion de Jacques Huybrecht, plusieurs de ses membres ont participé à l'écriture de l'appel à plus de bienveillance au travail.



METRO, le quotidien d'information gratuit qui a soutenu dès 2009 la Journée de la gentillesse, couvrira l'événement dans son édition du 13 novembre.



LINKEDIN est le plus grand réseau professionnel mondial sur Internet avec plus de cent soixante-quinze millions d'inscrits à travers le monde, dont quatre millions en France. Le partenariat avec Psychologies permet d'appeler les acteurs du monde du travail à s'engager sur la voie de la bienveillance.



LE SPQR, Syndicat de la presse quotidienne régionale, mobilise son réseau. À paraître des articles et des dossiers spéciaux, pour couvrir, dans toutes les régions, l'actualité liée à la Journée de la gentillesse.



LE CESE, Conseil économique, social et environnemental, est un lieu de dialogue et de débat qui favorise la participation des citoyens à la vie politique. Il nous accueille pour une conférence sur les bonnes pratiques en matière de bienveillance au travail.



ENTREPRISE & CONVIVIALITÉ est une association regroupant une centaine d'adhérents. Leur vocation : permettre aux entreprises d'échanger leurs bonnes pratiques au travail, mais aussi leurs difficultés afin de favoriser le bien-être individuel et l'efficacité collective.

Le Joker

MERCI À L'AGENCE LE JOKER, agent d'Aurèle, l'artiste qui a conçu le logo « Touche mon cœur ».

RÉSEAUX DISTRIBUTEURS...

Les réseaux d'affichage Promap et Insert, l'Union nationale des diffuseurs de presse (UNDP) et Mediakiosk.

LES HUIT ÉDITIONS INTERNATIONALES DE *PSYCHOLOGIES*

Le réseau international de *Psychologies* se mobilise pour promouvoir la Journée de la gentillesse en Belgique française et flamande, Chine, Espagne, Grande-Bretagne, Grèce, Roumanie et Russie.

PHYTOSUN ARÔMS

UN HIVER EN TOUTE SÉRÉNITÉ GRÂCE À UN CONCENTRÉ DE FORCE NATURELLE.



Froid, virus, fatigue… C'est l'hiver qui frappe à la porte et vous met à rude épreuve. Adoptez le réflexe Huiles Essentielles : les résultats sont là !

DES HUILES ESSENTIELLES 100% PURES ET NATURELLES

Extraites du cœur des plantes par distillation à la vapeur d'eau, les Huiles Essentielles mettent toute leur efficacité au service de votre bien-être. Les centaines de molécules qui les composent libèrent de véritables concentrés actifs aux nombreuses propriétés. Ainsi, chaque goutte agit de manière rapide et efficace sur votre corps.

25 ANS D'EXPERTISE PHARMACEUTIQUE

Afrique, Inde, Australie… Phytosun Arôms sélectionne les meilleures Huiles Essentielles à travers le monde. La démarche qualité est placée au cœur des préoccupations du laboratoire pour vous proposer les meilleurs produits. Ainsi chacune des huiles fait l'objet de contrôles pharmaceutiques rigoureux qui garantissent leur authenticité et leur qualité. Toutes les Huiles Essentielles Phytosun Arôms sont labellisées H.E.B.B.D (Huiles Essentielles Botaniquement et Biochimiquement Définies).

DES SOLUTIONS AU QUOTIDIEN

Phytosun Arôms propose une large gamme d'Huiles Essentielles et de produits prêts à l'emploi afin d'apporter une solution naturelle à tous vos désagréments du quotidien. Pour passer l'hiver en toute sérénité, pensez à l'Huile Essentielle de Ravintsara et aux Aromadoses Défenses Naturelles.

L'HUILE ESSENTIELLE DE RAVINTSARA

NOS CONSEILS POUR L'HIVER

Utilisez l'**Huile Essentielle de Ravintsara** aux propriétés antivirales pour le confort des voies respiratoires. Par voie orale, cutanée ou en diffusion [illegible]

Les **Aromadoses Défenses Naturelles** : la juste association des Huiles Essentielles de Ravintsara, Niaouli, Arbre à Thé et thym à thujanol [illegible] vous apporte une efficacité optimale pour passer l'hiver. [illegible]

Demandez conseil à votre pharmacien.



REJOIGNEZ NOTRE CLUB SUR LE NOUVEAU SITE phytosunaroms.com

PHYTOSUN ARÔMS
Un concentré de force naturelle





Le futur de votre regard commence aujourd'hui…

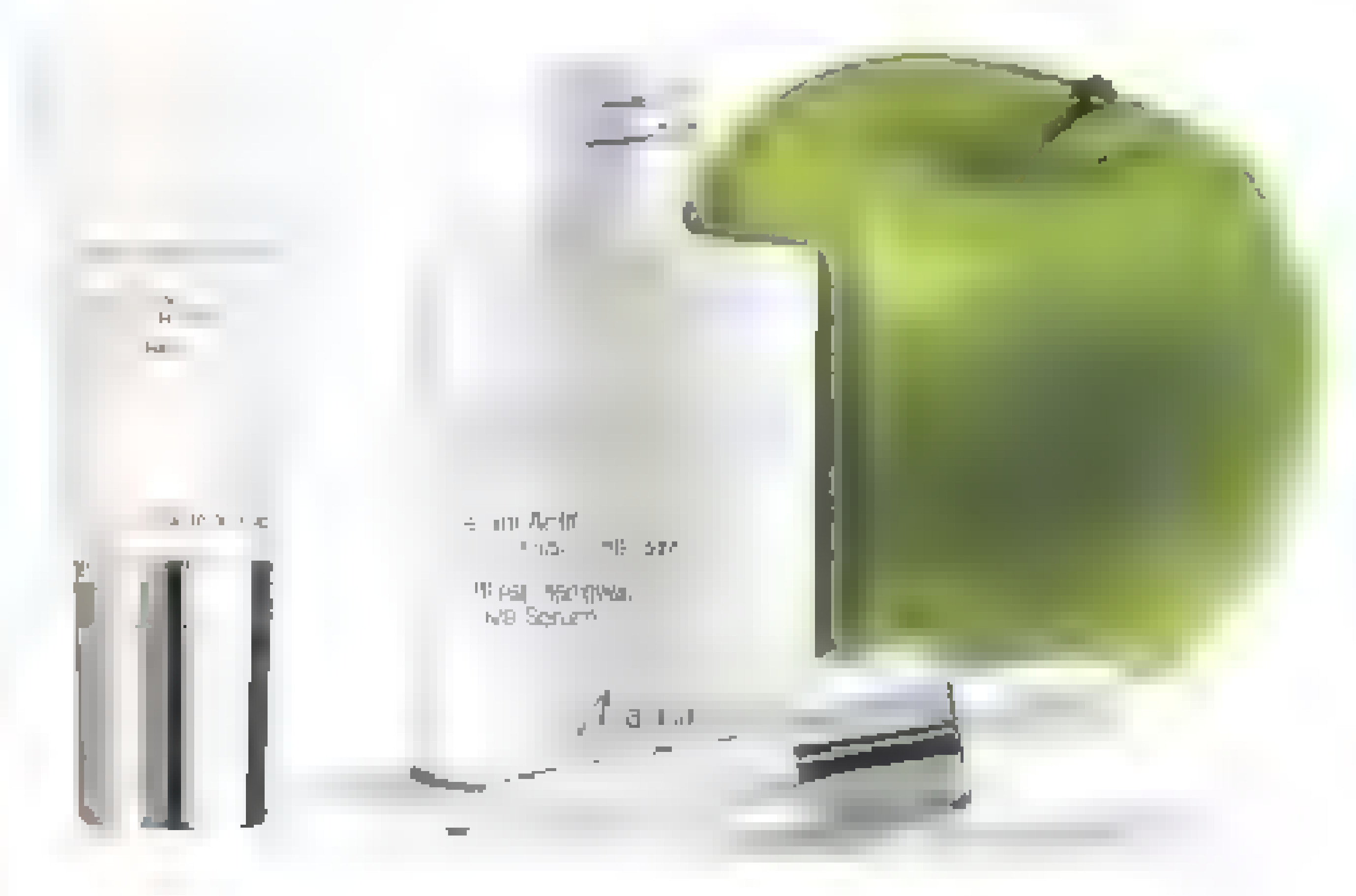
La jeunesse du regard est un bien précieux à préserver. Marionnaud nous apprend comment.

UNE ZONE "ÉCRIN" A PROTEGER

Pour que le visage conserve une apparence jeune, il faut commencer assez tôt à appliquer un soin contour des yeux (25 ans en moyenne). Un regard "chiffonné" rend tout le visage triste. C'est d'ailleurs presque toujours le premier soin anti-âge que les jeunes femmes achètent. Elles ont conscience que cet écrin de peau si vulnérable doit faire l'objet de tous leurs soins. Les premières rides sont souvent dues à la deshydratation mais aussi à l'extrême mobilité de cette zone. A raison de 10000 clignements d'oeil par jour, la paupière est la zone la plus sollicitée de notre visage ! Et plus le regard est expressif, plus il se froisse ! Il est donc capital d'apporter au contour des yeux une protection efficace contre les futures rides. Enfin, la qualité de la formule est indissociable d'une gestuelle d'application adéquate qui peut vraiment démultiplier l'efficacité du soin. A condition d'être délicate et précise, recommande Laëtitia, conseillère beauté Marionnaud à Lyon-Victor-Hugo.

UN REGARD PLUS JEUNE ET RADIEUX,
[illegible]

Swiss Apple Formula est une gamme de prévention anti-âge créée par Marionnaud. Sa technologie de pointe, conçue par un laboratoire suisse, utilise un actif révolutionnaire issu d'une variété rare de pomme qui protège et stimule la vitalité des cellules souches cutanées, garantes de la jeunesse de la peau. Après le Sérum Actif Renouveau Cellulaire, star de cette gamme car il offre un pouvoir régénérant d'exception, et la Crème Perfectrice FPS 10, découvrez le Contour Yeux Protection Jeunesse. Il s'adresse aux femmes qui veulent préserver la jeunesse de leur regard aussi longtemps que possible. Enrichi en acide hyaluronique, il repulpe la peau et veille à sa parfaite hydratation, tout en lissant visiblement rides et ridules. Sa texture fine et pénétrante apporte fraîcheur et éclat au regard. Sans parfum, testée sous contrôle ophtalmologique, cette formule n'a rien à envier aux soins les plus performants de la parfumerie sélective, le tout à un prix très accessible (19,90 €).





stress, troubles mineurs du sommeil, irritabilité
envie d'être zen ?
EUPHYTOSE
Écoutez votre corps, prenez Euphytose®
BAYER
Bayer HealthCare

Être*bien* le cahier corps-esprit

brèves **p. 194** image de marque **p. 198**

COORDONNÉ PAR ISABELLE ARTUS

190
LE RÉGIME SANS GLUTEN, UN NOUVEAU SNOBISME ?







200
MON DÎNER POUR L'ABSENTE, PAR HÉLÈNE DARROZE



CE QUE LES BIJOUX DISENT DE NOUS

Messagers d'amour, symboles de séduction ou de soumission, objets de superstition... Les bijoux, précieux ou fantaisie, parlent de nous, comme autant de signes visibles de notre appartenance à un groupe religieux, ethnique, professionnel, politique ou sexuel. Ils disent à leur manière notre identité sociale, si nous sommes mariés, si nous avons hérité, si nous avons un enfant... Mais, au-delà des messages conscients qu'ils délivrent, les bijoux font partie de notre histoire et peuvent révéler notre personnalité inconsciente. Parure ethnique, bague en diamants, sautoir ancien, collier de perles, gri-gri : discrets ou ostentatoires, ils expriment nos goûts et notre rapport à la féminité, témoignent de notre histoire familiale ou amoureuse. Décryptage d'une relation complexe, riche de sens.

Par Marie-Laurence Grézaud

>>>



NOS PERSONNALITÉS MULTIPLES

COLLIER BOUQUET D'AILES, Boucheron. SAUTOIR MONETE en or rose, nacre et diamants avec pièces antiques, Bulgari.



« Le bijou ne ment pas », lance Catherine Tisseuil, une passionnée de toujours, aujourd'hui créatrice[1], en brandissant un bracelet de force qu'elle a conçu à partir d'une timbale en argent reçue dans son enfance. Depuis que les femmes sont passées du statut de « celles qui reçoivent » à celui, plus complexe, de « celles qui offrent et s'achètent un bijou », ce dernier symbolise ce que l'on choisit de montrer de soi, son degré d'émancipation ou, tout simplement, l'humeur du moment. L'affranchissement des codes sociaux a autant libéré le bijou que celle qui les porte. L'alliance n'est plus réservée aux personnes mariées, le collier de perles n'est plus l'apanage de la bourgeoisie, la médaille de baptême ne dit plus forcément le baptême. Il y a quelques années, une campagne de publicité américaine – « Right hand ring » – avait même encouragé les femmes à arborer « un diamant à la main droite » en signe d'indépendance affective et financière. Pour casser une allure qu'elle trouve trop classique et convenue, Laurence a choisi de porter ses pierres précieuses avec un jean et des baskets : « C'est plus rock, plus proche de ma personnalité. » « Nous ne sommes plus dans la dépendance, mais dans l'affirmation confiante de ce que nous sommes », insiste la psychanalyste Virginie Megglé[2]. Notre personnalité est multiple, et le bijou exprime ses différentes facettes, dès lors que l'on est en accord avec soi. Isabelle, qui déteste tout ce qui est ostentatoire, ne porte jamais d'or : « Il symbolise une richesse que je n'ai pas envie d'afficher. » Elle lui préfère le cliquetis d'argent d'un sautoir berbère, qui correspond mieux à ce qu'elle est et qui lui permet de retrouver chaque jour un souffle de liberté venu d'ailleurs.

UN ATTRIBUT QUI ÉROTISE LE CORPS

Les bijoux ne sont pas seulement identitaires. Des boucles d'oreilles éclaireront un visage, une broche ou un collier rehausseront un décolleté, un bracelet ou une bague brillante induiront une gestuelle sensuelle. « Ces parures sont destinées à mettre en valeur la féminité, elles soulignent le corps, subliment la peau », estime Catherine Tisseuil. Dans certaines familles, offrir à une jeune fille un rang de perles pour ses 18 ans est un rituel de passage qui lui signifie qu'elle est une femme. « Qu'elle le veuille ou non, lorsqu'une femme reçoit un bijou, c'est toujours sa féminité qui est, implicitement, valorisée », constate la psychiatre et psychanalyste Vannina Micheli Rechtman[3]. Il est un attribut dont la vision est autorisée, en écho à ceux que nous devons cacher – seins, pubis ou toute autre partie intime considérée comme un bijou. En un mot, il érotise le corps. C'est aussi une façon pour celui qui offre – le père, l'amant, le mari – de montrer sa richesse et son pouvoir, à l'instar des anciens chefs de guerre couverts d'or et de joyaux (encadré p. 178). Est-ce parce qu'il considérait vivre avec la femme la plus belle du monde que Richard Burton offrait à Elizabeth Taylor les pierres les plus précieuses, les plus grosses, les plus chères ? Mais, si le bijou souligne >>>



Un nouveau regard vers l'avenir...

ez conserver la je otre regard ? Marionnaud et Shiseido vous expl quent comment préserver cet inestimable trésor.

LE REGARD, UNE ZONE A CHERIR

D'une incroyable finesse, la zone du contour de l'œil est la plus fragile de toutes. Tout s'y imprime. Les émotions bien sûr, mais aussi la fatigue et surtout le temps. La loi de progression des rides est implacable ! Cette géographie intime suit des chemins parfaitement identifiés ; selon une enquête réalisée par Shiseido, les premiers plis se forment au coin interne de l'œil, puis sous l'œil et sur la paupière supérieure. Viennent alors les pattes d'oie au coin externe des yeux et les rides sous les poches. "Les femmes ont conscience qu'un seul soin contour des yeux ne peut pas tout faire (rides, poches, cernes, sécheresse, affaissement...). C'est pourquoi je leur conseille de bien cibler leur priorité. Si ce sont les rides, elles devront choisir un soin qui se consacre à la prévention et à la correction de toutes les rides du contour de l'œil, sans oublier d'hydrater et nourrir cette même zone si sujette à la déshydratation", explique Mathilde, conseillère beauté Marionnaud à Châlons-Lombards.

L'EXPERT DE TOUTES LES RIDES DU CONTOUR DES YEUX

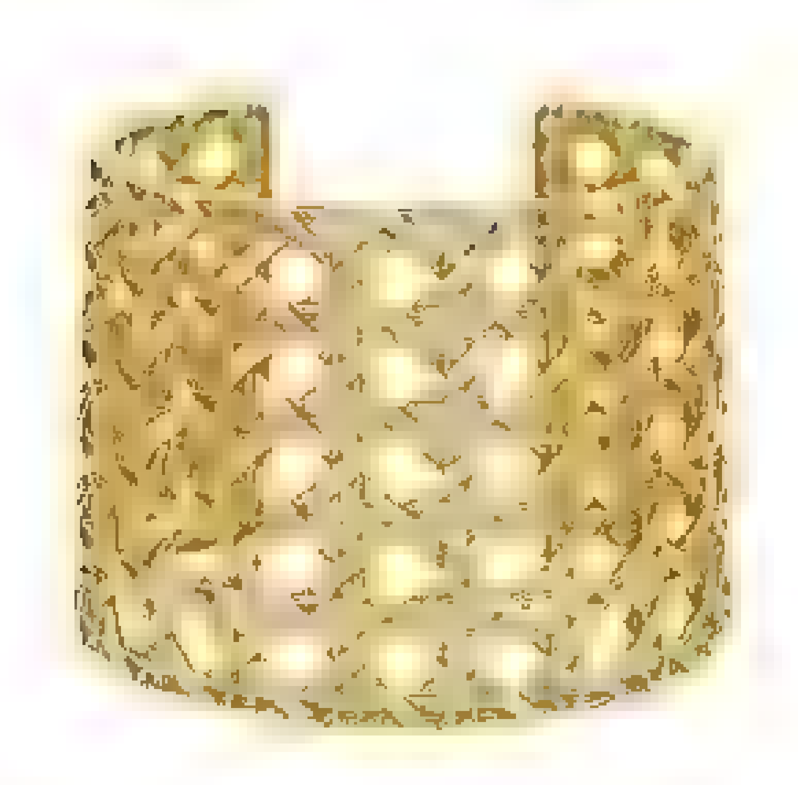
Offrez une nouvelle jeunesse à votre regard avec la nouvelle Crème Intensive Anti-Rides Yeux Benefiance WrinkleResist 24 de Shiseido. Première formule spécifiquement développée pour atténuer les 5 catégories de rides qui affectent le contour de l'œil (coin interne de l'œil, paupières supérieures et inférieures, pattes d'oie, rides sous les poches), elle diminue l'apparence de toutes les rides, superficielles comme profondes. Formulé avec un extrait nature de Mukurossi, qui combat le mécanisme de formation des rides, et du Super Acide Hyaluronique Bio pour une hydratation optimale, ce soin expert cible directement les rides présentes ou à venir.



Le conseil Marionnaud

Appliquez l'équivalent d'un grain de riz de produit pour les deux yeux, en dernière étape de votre rituel de soin, c'est-à-dire après la crème de jour ou de nuit. Ses bienfaits seront, en effet, optimisés sur une peau parfaitement souple et préalablement hydratée.

RETROUVEZ-NOUS DANS LES 562 MAGASINS MARIONNAUD ET SUR MARIONNAUD.COM



NOS LIENS AFFECTIFS

MANCHETTE « MY DIOR » en or jaune, Dior Joaillerie.
BAGUE LUCIDA en diamants, Tiffany.



DES BIJOUX ET DES HOMMES

Longtemps, le bijou fut un signe extérieur de pouvoir et de richesse réservé aux hommes : rois, papes et autres chefs guerriers arboraient bagues, couronne, bracelets, pectoral. Il leur servait également de défense : la couronne protège la tête, le pectoral éblouit l'ennemi et arrête les flèches… Manches et étuis de poignard ou d'épée étaient recouverts de pierreries. Seuls les rois portaient des diamants, jusqu'à ce qu'Agnès Sorel, favorite de Charles VII, en exige à son tour. Avec elle, le bijou se féminise et perd en virilité. Est-ce la raison pour laquelle les hommes finissent par l'abandonner ? Au début du XXe siècle, il réapparaît timidement dans le vestiaire masculin sur les boutons de manchette, les pinces à cravate ou les boucles de ceinture. Le changement survient après Mai 68 quand les hommes, par anticonformisme, se réapproprient le bijou en signe de contestation. Les punks portent des bagues et des piercings, les hippies ou les surfeurs, des colliers en tout genre, les homos revendiquent la boucle d'oreille, les gothiques, les têtes de mort… Si les années 1970 marquent le retour du bijou identitaire, les années 2000 lui imposent une fonction utilitaire. Mais la contestation reste dans l'air, et les rappeurs s'affichent couverts d'or et de pierreries, comme les nouveaux chefs de guerre.

>>> la féminité, il ne la décrète pas. L'habit n'ayant jamais fait le moine, le bijou ne fait pas la femme. Et, même si les pages de mode des magazines en abusent comme autant de signes extérieurs rassurants de *regendering* (ou « identification à son genre » : les filles sont des filles ; les garçons, des garçons), l'accumulation n'est pas pour autant convaincante. Une femme couverte de bijoux n'est pas plus féminine que les autres, les hommes qui en portent ne sont pas moins virils. A contrario, ne pas en arborer peut être une manière de refuser une expression de la féminité jugée futile ou caricaturale.

UN ANCRAGE SPIRITUEL

D'une valeur symbolique et affective très forte, le bijou est un marqueur existentiel de notre histoire personnelle. « Les miens expriment mon ancrage spirituel et mon lien à la terre », révèle Flavia, qui s'amuse à mélanger les styles : « Une bague de fiançailles, une bague de famille et des semainiers indiens en turquoise. »

« Ma bague de fiançailles est un serti clos composé de diamants d'Afrique du Sud, pays où j'ai rencontré mon futur mari, raconte Sophie. Je ne la quitte jamais et je mourrai avec ! » Sandrine se souvient du premier bijou qu'elle s'est offert lorsqu'elle a touché son premier salaire : un collier avec une dizaine de rangs, en perles colorées très fines. « Il s'est démodé rapidement, mais je garde de la tendresse pour lui, il me rappelle toujours qui j'étais à 20 ans. » Isabelle ne se sépare jamais de son bracelet décoré de trois petites silhouettes en argent qui représentent ses trois filles. « Ma grand-mère avait une bague avec cinq saphirs pour chacun de ses enfants, et ma sœur aînée porte un collier avec trois médailles, sur lesquelles figure le prénom des siens », confie-t-elle. Lors d'une enquête[4], les ethnologues Marlène Albert-Llorca et Patrizia Ciambelli ont noté que plus de la moitié des femmes qu'elles ont rencontrées possèdent un bijou hérité ou transmis. Ce qui n'est pas toujours simple. « À la mort de ma mère, mon père m'a donné sa bague de fiançailles. Je l'aime beaucoup, mais je la porte peu, je me sens mal à l'aise avec… Ça n'est plus moi », avoue Caroline. « La loyauté familiale agit ici comme un handicap, car cet accessoire est porteur d'un message qui ne nous est pas destiné », explique Virginie Megglé. C'est d'ailleurs lorsque nous le perdons que nous prenons souvent conscience de l'importance d'un bijou dans notre histoire personnelle. « Quand je me suis fait voler ma médaille de baptême, une montre de gousset en or offerte par ma grand-mère >>>

NOTRE BESOIN DE PROTECTION



Bracelet Black Pearl Charm en métal rhodié et perles de cristal avec *charms* en métal rhodié, Swarovski.

>>> pour ma première communion et une bague avec une belle topaze, cadeau de ma marraine à l'adolescence, j'ai eu l'impression d'être amputée de mon passé », témoigne Sonia. Pour Virginie Megglé, se remettre de la perte de ses bijoux familiaux demande de faire un travail de deuil et de conversion de ses propres valeurs. C'est l'occasion de se pencher sur son histoire, de s'en détacher pour se singulariser, puis de « grandir » pour investir d'autres bijoux, une identité renouvelée.

UN OBJET THÉRAPEUTIQUE

Une légende raconte que des hommes découvrant des rubis dans le sol ont pensé que ces pierres rouges avaient le pouvoir d'arrêter les hémorragies… Quelles que soient les époques et les cultures, nous avons toujours prêté aux pierres le pouvoir de nous guérir et de nous protéger. Ruban brésilien, œil de sainte Lucie, pierre d'onyx, *charms* et autres gris-gris nous maintiennent en bonne santé, nous portent bonheur, nous apaisent ou relancent notre énergie. Leur contact charnel nous protège et nous sécurise. Devenus talismans et objets thérapeutiques, leur valeur marchande importe peu puisque seule compte la valeur particulière que nous leur attribuons. Hervé, assez peu versé dans les bijoux, porte autour de son cou un collier en plastique improbable. « Je venais de me faire remboîter l'épaule pour la énième fois lorsqu'un vendeur au Sénégal voyant mon bras en écharpe me l'a offert, témoigne-t-il. Depuis, mon épaule va bien et je porte ce collier nuit et jour au cas où, au grand dam de ma femme. Il dégage une énergie particulière. » Plus que jamais, nous éprouvons le besoin d'être rassurés, ce qui explique sans doute l'engouement actuel pour l'accumulation de pampilles. « Les bijoux m'ont toujours fait rêver, affirme Bénédicte. Lorsque je passe devant une vitrine, je ne peux m'empêcher de m'arrêter pour regarder. J'ai la sensation de vivre dans un monde merveilleux où rien de mal ne peut arriver. » ■

1. *Son site : www.16emesud.fr*
2. *Virginie Megglé, auteure de* La Projection, à chacun son film… *(Eyrolles, 2009). Son site : www.psychanalyse-en-mouvement.net*
3. *Vannina Micheli-Rechtman, auteure de* La Psychanalyse face à ses détracteurs *(Flammarion, 2010).*
4. *« L'instant et l'éternité, les bijoux dans la vie des femmes » de Marlène Albert-Llorca (revue* Terrain*, n° 29, septembre 1997).*

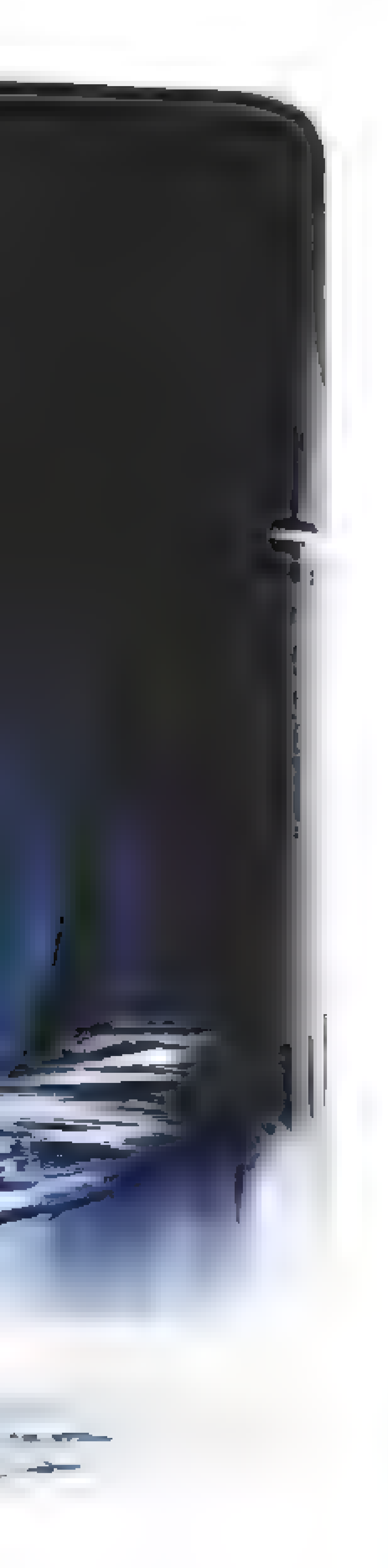
POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *Bijoux à secrets* de Patrizia Ciambelli. Une ethnologue a mené l'enquête sur ces représentations symboliques de notre histoire (Éditions de la Maison des sciences de l'homme, 2002).



Un moment de soin inoubliable

5 soins raffinés et glamour, aux textures et aux parfums sophistiqués, vous plongent au cœur d'une expérience sensorielle rare. Vrai produit culte, l'Elixir jeunesse suprême est un sérum soyeux à l'immédiat effet repulpant, ses nacres rosées illuminent le teint. Les crèmes de jour se déclinent en 2 textures : la Crème lift jeunesse au fini poudré pour les peaux normales à mixtes, et la Crème riche lift jeunesse, onctueuse, pour les peaux sèches à très sèches. Confortable et veloutée, le Soin de nuit régénérant jeunesse défroisse les traits, raffermit et régénère intensément la peau. Enfin, le Soin jeunesse des yeux, riche en eau, donc très frais, est parfaitement adapté à la peau fragile du contour de l'œil.



D'une poudre azur précieuse naissent des soins anti-âge raffinés aux pigments bleus : Ophycée à l'Extrait absolu d'algues bleues d'eau douce. Leur pouvoir de jeunesse est quasi surréaliste.

Les cyanophycées, trésors de la nature
Promesse d'une jeunesse infinie, les cyanophycées sont des micro-algues bleues, à l'origine de la vie sur Terre. L'une d'elles (*Phormidium uncinatum*), provenant d'eau douce, a été choisie parmi 400 par la Recherche Galénic pour ses fabuleuses propriétés cicatrisantes. La marque sélective de la pharmacie fait rapidement le rapprochement entre reconstruction de la peau et pouvoir rajeunissant. Après 30 ans de recherche (dont 10 avec le CNRS), elle parvient pour la première fois à reconstituer entièrement cette algue merveilleuse pour en faire un extrait absolu, exclusif et breveté*. Une nouvelle génération de soins anti-rides et fermeté voit le jour : Ophycée.

Une innovation anti-âge fondamentale
Grâce à l'expertise jeunesse de Galénic, le secret des mécanismes de reconstruction de la peau a pu être dévoilé. La clé de voûte du phénomène de cicatrisation passe par une augmentation du nombre de microvaisseaux cutanés, qui apportent aux cellules oxygène, nutriments, vitamines et facteurs de croissance. L'Extrait absolu d'algues bleues agit sur l'un des principaux facteurs impliqué dans la formation de ces microvaisseaux cutanés** (+ 91 %), mais aussi sur la production d'élastine, de collagène et d'acide hyaluronique naturel (+ 104 %). Son efficacité dans la reconstruction de la peau a été prouvée***.

Quand la magie rencontre la science
100 % d'origine naturelle, l'Extrait absolu d'algues bleues est obtenu sans chimie, à l'aide d'un procédé de séchage particulier : l'atomisation (semblable à celui qui est réalisé pour obtenir du lait en poudre pour bébés). Cette méthode de déshydratation s'effectue sans solvant et permet d'obtenir une fine poudre bleue ultra-pure, stable et concentrée.

Une peau transformée
Repulpée et raffermie, la peau retrouve sa jeunesse naturelle en 3 semaines. Les rides sont lissées, le visage est lifté et rebondi, le teint rayonne de beauté. Très hydratantes, les formules biomimétiques offrent une affinité stupéfiante avec l'épiderme. Pour toutes les peaux, à partir de 30 ans.





Flashez pour recevoir une dose d'essai et retrouver toute l'actualité d'Ophycée, ou rendez-vous sur www.ophycee.galenic.fr



RITUEL LA CORÉE NOUS INSPIRE

Par Audrey Tropauer

De Marseille à Dunkerque en passant par Levallois-Perret, nous sommes influencées sans le savoir par des rituels de beauté made in Korea. En effet, ceux des Coréennes sont parmi les plus complexes du monde. Elles y consacrent entre une heure et une heure et demie, matin et soir, sans doute le minimum pour superposer les quatorze à seize produits qu'elles s'appliquent l'un après l'autre ! Tout ce temps passé et l'argent investi ont pour seul objectif d'obtenir un teint parfait, frais, net et reposé. Cette obsession gagne l'Occident, détrônant au passage la lutte contre les rides. Au pays du Matin Calme, prendre soin de sa peau et de sa beauté fait partie intégrante de la culture, en témoigne l'adage selon lequel « il n'existe pas de femmes laides, uniquement des femmes paresseuses ». Ainsi, le nettoyage quotidien du visage est élevé au rang d'art de vivre, transmis de mères en filles dès l'âge de 6 ans. Pour nous, Françaises, qui restons beaucoup moins longtemps dans la salle de bains, vivons à cent à l'heure et prenons parfois le démaquillage à la légère, comment nous inspirer de ces lointains rituels pour mieux prendre soin de nous et afficher un teint lumineux ?

NOELLE HOEPPE/COURTESY BLOOM N°4



››› LE « E LAYERING »: LES PRODUITS SUPERPOSÉS

Il s'agit de superposer les produits les uns sur les autres en couches successives. C'est le principe du *layering*, de l'anglais *layer* (« couche »). Ce rituel, très courant dans toute l'Asie – au Japon aussi –, associe en moyenne sept étapes, à effectuer deux fois par jour. À l'origine du *layering*, un constat simple : chaque produit a des qualités mais également des défauts. Par exemple : l'huile démaquille bien, mais laisse des traces ; le savon élimine ces traces, mais l'eau pour le rincer assèche l'épiderme, etc. D'où l'idée de ce protocole, qui suit un ordre précis pour que chaque nouveau geste neutralise l'inconvénient du précédent et en potentialise les bénéfices.



LE DÉMAQUILLAGE : LA POLITESSE ET L'ÉNERGIE

Si le teint parfait est une marque de politesse envers soi et envers les autres, son secret tient en un mot : le démaquillage. Contrairement à nos habitudes, celui-ci se pratique le soir mais également le matin. Selon la médecine traditionnelle, la maladie est la conséquence d'un déséquilibre énergétique : le *qi* ne circule pas bien dans le corps. Il en est de même pour les rides, le manque d'éclat ou la sécheresse de l'épiderme, qui seraient les symptômes d'un dysfonctionnement général. « La microcirculation est l'élément déterminant pour avoir un teint uniforme et éclatant », insiste Katalin Berenyi, cofondatrice de la marque Erborian. En se débarrassant des impuretés matin et soir et en multipliant les gestes, la microcirculation est relancée, et la peau retrouve son équilibre et son harmonie.

CÉRÉMONIAL SIMPLIFIÉ

Il est possible d'améliorer la qualité de sa peau sans pour autant rester enfermée des heures dans la salle de bains, comme les Coréennes. De nombreux produits nettoient et hydratent parfaitement, évitant ainsi de multiplier les étapes.

NOTRE SÉLECTION

Clinique : le célèbre Basic 3 temps reprend les principes du rituel des Coréennes avec un démaquillage à l'huile, au savon et une lotion hydratante. 33,50 € le kit d'initiation.

Lierac : le Démaquillant velours, huile fondante démaquillante utilise le même principe de texture « transformiste » et renferme de l'huile de jojoba, protectrice et apaisante. 15 € les 100 ml.

Lancôme : la texture du Baume éclat se transforme en huile sur la peau et en lait au moment du rinçage. 25,80 € les 125 ml. Faire suivre d'un tonique pour parfaire le démaquillage.

Guerlain : la Lotion orchidée impériale, une eau fraîche à la texture veloutée riche en principes hydratants, prépare la peau à recevoir les actifs de la crème de jour. 103 € les 125 ml.

THIBAULT JEANSON. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF.

innovation anti-âge La Roche-Posay
la dernière actu dermatologique

La puissance du rétinol pour les peaux sensibles

Présenté lors du congrès annuel des dermatologues sud-américains, Redermic [R] fait également l'événement aux Etats Unis et en Europe du Sud. Il arrive en France où il a été testé par des centaines de dermatologues.

Rétinol : le point de vue des Dermatologues Conseil La Roche-Posay

« Le rétinol est l'actif anti-âge que je prescris en priorité et ce, dès les premières rides », explique le Dr Laurence Netter

Même avis pour le Dr Marie Gomel-Toledano : *« Le rétinol est connu pour son efficacité. Les femmes qui ont passé la quarantaine et qui consultent un dermatologue veulent de vrais résultats. »*

« Le rétinol est une des formes de vitamine A naturellement présente dans le corps » rappelle le Dr Nina Roos. Ses indications ? *« Il diminue la dégradation des composants du derme, stimule le collagène, l'élastine, et accélère le renouvellement cellulaire. C'est donc l'un des grands actifs anti-âge en dermatologie. Je l'utilise sur des peaux fatiguées, qui ont besoin d'un coup d'éclat et pour lisser des ridules. . Mais il a un inconvénient,* souligne le Dr Roos *plus les concentrations en rétinol sont élevées, plus on risque des rougeurs, des picotements, en particulier les peaux sensibles. Mais le rétinol est incontournable ! »*

Dr Laurence Netter
Dermatologue Conseil

Dr Marie Gomel-Toledano
Dermatologue Conseil



Dr Nina Roos
Dermatologue Conseil

Corriger les rides oui, rougir non ! Peu à peu, la peau se refait une jeunesse !

REDERMIC [R]

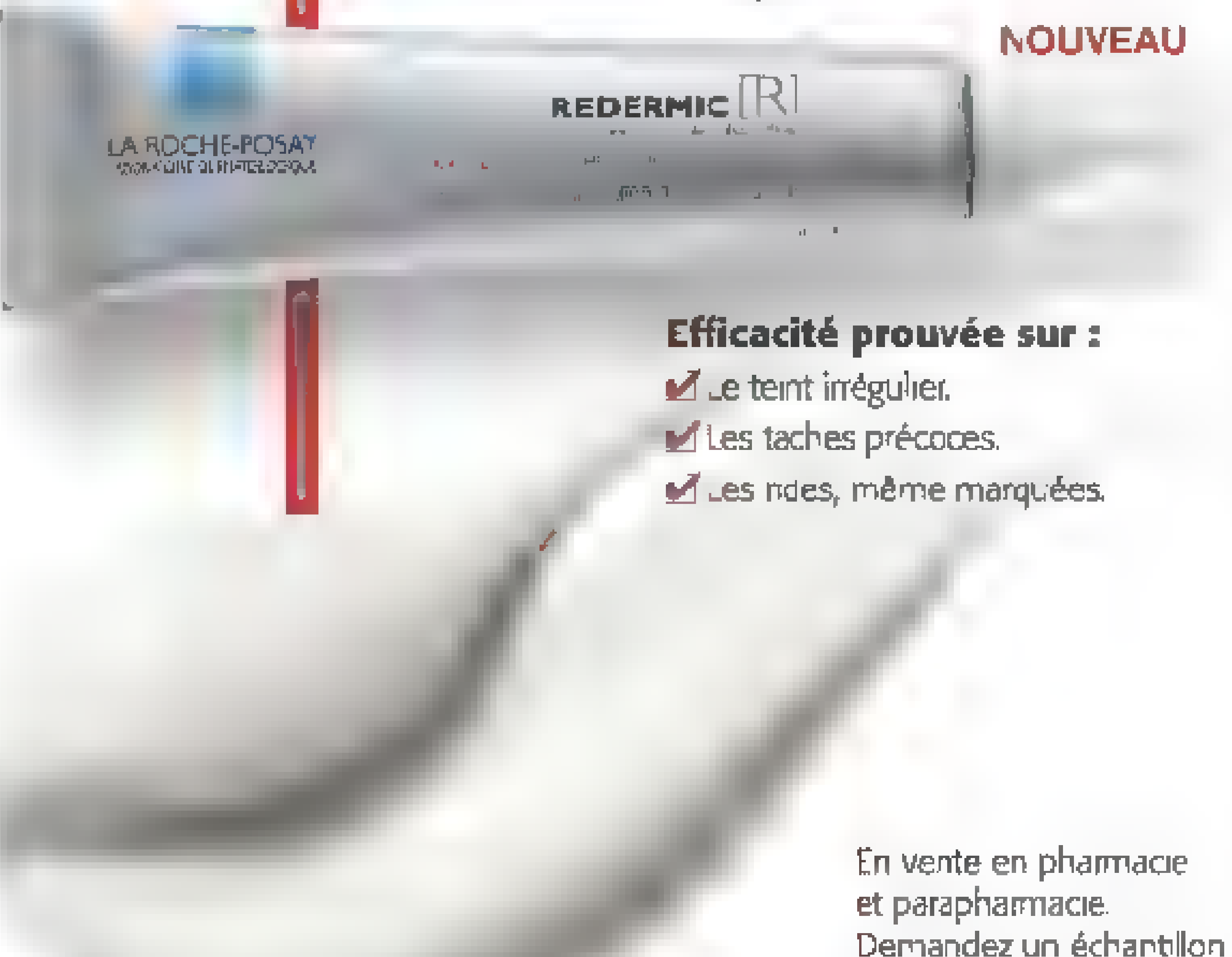
CONCENTRÉ CORRECTEUR DERMATOLOGIQUE INTENSIF

Efficacité anti-âge optimale… la tolérance en plus

L'innovation : un rétinol révolutionnaire spécialement formulé pour les peaux sensibles grâce à l'association de rétinol pur et de rétinol à Libération Progressive.



NOUVEAU



Efficacité prouvée sur :

- Le teint irrégulier.
- Les taches précoces.
- Les rides, même marquées.

En vente en pharmacie et parapharmacie.
Demandez un échantillon
Plus d'infos sur
www.laroche-posay.fr





LA PRATIQUE : DES GESTES À FAIRE MATIN ET SOIR

Si une peau parfaitement propre est la condition sine qua non, la suite diffère selon le moment de la journée. Au réveil, les impuretés et le sébum accumulés pendant la nuit doivent être soigneusement nettoyés avec une huile puis une eau. Vient ensuite une lotion – une eau chargée en principes actifs hydratants – pour rétablir l'hydratation, un sérum spécifique aux besoins de la peau et une crème anti-âge qui renforce les bienfaits du sérum. Enfin, le contour des yeux et la base de maquillage ou la *B.B. cream* (encadré ci-contre) pour corriger les petits défauts et lisser l'épiderme. Le soir, le rituel du double nettoyage – huile plus eau – reste le même, en prenant bien le temps de se masser pour raffermir l'ovale du visage au passage. Et la crème de jour est remplacée par un masque ou une crème de nuit. Se démaquiller de façon aussi méthodique pourrait paraître obsessionnel, mais c'est une jolie manière de se reconnecter à soi. La poignée de minutes passées à se faire belle est bénéfique pour le teint autant que pour l'estime de soi. Nous avons tout à gagner à nous inspirer des Coréennes, qui, en dépit de leurs longues journées de travail, pensent à ne pas s'oublier. ■

FOCUS SUR LA *B.B. CREAM*

La *blemish balm cream* est un produit hybride, entre soin et maquillage. À l'origine, ce « cinq en un » a été créé par deux médecins, l'un allemand et l'autre coréen, pour que les femmes qui se faisaient faire des peelings à l'heure du déjeuner puissent retourner travailler l'après-midi. Hydratante, nourrissante, anti-UV, matifiante et antirougeurs, cette crème globale a vite séduit une clientèle plus large. Elle connaît le succès dans le monde entier. La première *B.B. cream*, reformulée pour convenir aux exigences des peaux françaises, a été introduite dans l'Hexagone par la marque franco-coréenne Erborian en 2009. Depuis, c'est la déferlante. À chaque marque sa petite *korean touch*. Cependant, attention aux imitations. Les vraies *B.B. creams* fondent sur la peau pour la laisser respirer, et renferment un filtre UV et des pigments qui se transforment au contact de l'épiderme.

NOS PRÉFÉRÉES

BB Crème au ginseng d'Erborian, 32 € les 45 ml.

Soin parfait, Ultimate BB Cream d'Iroisie, 31 € les 15 ml.

Nude magique, BB Cream de L'Oréal Paris, 14,50 € les 30 ml.

BB Crème, soin miracle perfecteur de Garnier, 9,90 € les 50 ml.

ADAM SAVITCH/LT2. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF



garnier

Les taches, ça va mieux à certains qu'à d'autres !

Taches de soleil, taches liées à l'âge, marques d'imperfections... le nouveau soin Garnier corrige visiblement les différents types de taches sur toutes les carnations.



CONSEIL D'APPLICATION : ce correcteur anti-taches est un soin quotidien à appliquer matin et soir sur l'ensemble du visage



BYE BYE les taches

Un nouveau soin passe LA GOMME

On rêve toutes d'une peau parfaite... et les taches, on s'en passerait bien. Pour corriger ces défauts, Garnier innove avec une solution cosméto efficace et accessible à toutes.

Une tache, c'est quoi au juste ?

Notre peau contient de la mélanine, un pigment qui la protège des effets néfastes du soleil. Mais sous l'effet des rayons UV, de l'âge, des troubles hormonaux, elle peut remonter à certains endroits de la peau avec pour conséquence l'apparition d'une tache... ou plusieurs qui marqueront la peau durablement. Elle perdra son éclat et son uniformité.

Comment s'en débarrasser ?

L'innovation est signée Garnier avec le Correcteur Anti-Taches. **Une formule puissante** qui permet de **prévenir** l'apparition des taches, et **estompe** celles qui existent.

Quel est son secret ?

C'est le premier soin quotidien uniformisant de Garnier **à la vitamine C pure concentrée à 5 %.** Cet actif dépigmentant, respectueux de la peau, combat toutes les taches installées (taches de soleil, taches liées à l'âge, marques d'imperfections...). Très utilisé en cosmétique, son efficacité n'est plus à démontrer.

On aime... le résultat beauté

Ses performances éclaircissantes sur les taches et son action sur l'éclat sont épatantes. Ce n'est pas un hasard s'il est le soin le plus vendu aux Etats-Unis[1] ! Votre teint est uniforme et lumineux, votre peau douce et lisse : un vrai coup de gomme pour votre peau. **Quant à sa texture, elle est légère, fluide et non grasse.** Et, cerise sur le gâteau, la formule convient à toutes les peaux et carnations.

GARNIER
Correcteur Anti-Taches

EFFICACITÉ PROUVÉE

74 %[2] des femmes constatent une réduction des taches.

85 %[2] trouvent que l'éclat de la peau est nettement amélioré.

Testé dermatologiquement.

Enfin un anti-taches[3] disponible en grandes surfaces !

Conseils Anti-Taches sur **www.garnier.fr**

[1] Source : Panel IRI Symphony - ventes volume hors promotion aux Etats-Unis sur la période du 12/06/2011 au 18/03/2012. [2] Test consommateur sur 4 semaines - 109 sujets. [3] De Garnier.

www.qualipige.com - Photos DR, Gemey Maybelline Garnier - SNC au capital de 49 500 euros. 16 place Vendôme 75001 Paris - RCS Paris 339 419 882

LE RÉGIME SANS GLUTEN UN NOUVEAU SNOBISME ?

PAR ISABELLE ARTUS

LE PROCESSUS EST BIEN RÔDÉ : l'histoire débute aux États-Unis, d'où elle se diffuse à l'échelle planétaire grâce aux meilleures VRP du monde : les célébrités. À longueur d'émissions, Gwyneth Paltrow, Oprah Winfrey, Megan Fox vantent les bienfaits du régime sans gluten (un terme générique désignant des protéines céréalières comme le blé, le seigle, l'orge, l'avoine, l'épeautre). Puis, pour qu'une tendance se transforme en phénomène, il faut des aspirations communes – quoi de mieux que la santé et la minceur – et des enjeux économiques. D'où la floraison d'ouvrages[1], de conseils et de recettes pour une vie sans gluten, véritable sacerdoce puisqu'il faut tout préparer soi-même. Une manne en revanche pour les industriels. Les emballages sont retravailles pour que les produits « sans gluten », jusqu'alors associés à la « maladie », deviennent synonymes de bien-être, de bonne santé et, en creux, de minceur. Un marketing efficace à en juger par les prouesses réalisées au Royaume-Uni, où désormais 20 % des adultes sont persuadés d'être allergiques, alors que le taux de prévalence réel est, comme en France, de 1 à 2 %[2].

DEVANT AUTANT D'INDIVIDUS S'AUTODÉCLARANT INTOLÉRANTS, Gérard Apfeldorfer[3], psychiatre, spécialiste des troubles du comportement alimentaire, ne cache pas sa perplexité. « Je n'ai pas vu le phénomène venir, c'est arrivé très rapidement, et la mayonnaise a pris. » Il faut dire que le gluten renferme tous les ingrédients propres à générer une néophobie alimentaire. Le dépistage de son intolérance est rarement demandé, le diagnostic est difficile à établir, les symptômes, communs à de nombreuses autres maladies, varient d'une personne à l'autre et, faute d'études concluantes, les experts se chamaillent sur le nombre d'intolérants qui s'ignorent. Parce que si l'allergie est une manifestation immédiate, visible et extériorisée, parfois violente, l'intolérance est une réaction lente, qui se produit au-delà de deux jours et peut durer toute une vie. Ajoutons à cela que le gluten est « partout », dans les céréales et tous leurs dérivés, mais également dans de nombreuses préparations – c'est un excellent liant en pâtisserie. « Il n'en faut pas plus pour raviver la parano des adeptes du complot alimentaire, renforcer les convictions des orthorexiques et faire resurgir le fantasme de la "substance cachée mauvaise pour la santé", comme les exhausteurs de goûts, l'huile de palme, les colorants », souligne le médecin. Pour lui, ce rejet s'inscrit dans une vision manichéenne >>>

LEVI BROWN/TRUNK ARCHIVE/PHOTOSENSO



>>> de l'alimentation qui dit que les choses sont bonnes ou mauvaises, et que les secondes doivent être supprimées.
Même écho chez Patrick Serog[4], médecin nutritionniste, qui rappelle « que tout régime d'éviction repose sur l'idée qu'il existe un responsable à notre état et que, en supprimant celui-ci, nous allons nous sentir mieux – plus minces, plus beaux, plus en forme ».

À MOINS QU'IL NE S'AGISSE LÀ D'UN NOUVEAU RÉGIME MINCEUR DÉGUISÉ, avec une caution santé à la clé. Sous couvert d'intolérance réelle ou supposée, ce régime supprime les féculents comme le pain, les pâtes, les gâteaux de son alimentation. « Quand vous excluez un composant de vos menus – par exemple le pain, si vous en consommez beaucoup –, il y aura un effet automatique sur votre poids, mais cela ne sera pas durable », confirme le nutritionniste Laurent Chevallier[5], médecin au CHU de Montpellier. Et de préciser, au sujet du régime sans gluten, qu'il fait perdre du poids dès lors que les aliments gras et non indispensables sont retirés et que l'apport de céréales reste présent sous forme de riz, de quinoa, de sarrasin… De l'art de dire tout et son contraire ! Médecins et experts sont donc plus que sceptiques, car rien n'atteste qu'une suppression ou même une réduction du gluten présente un intérêt réel pour la santé en général, contrairement au cas du sucre ou à celui des graisses. Inquiète de cet engouement, la puissante Food and Drug Administration (FDA), aux États-Unis, a d'ailleurs précisé en août dernier qu'« aucun avantage nutritionnel n'était avéré pour une personne qui n'a pas de sensibilité au gluten ». Au Royaume-Uni, le Flour Advisory Board (FAB), ou « bureau consultatif de la farine », a jugé l'emballement actuel « extrêmement imprudent ».

MAIS C'EST AUSSI UNE FAÇON DE SE DISTINGUER. C'est ce que Gérard Apfeldorfer appelle l'affirmation de soi par la plainte. S'autodéclarer intolérant au gluten, donc, s'obliger à modifier totalement son alimentation, est une façon de dire à soi et aux autres : « Je suis capable de suivre un régime très contraignant. Sous-entendu : j'ai une volonté de fer. » Mais aussi de montrer ses valeurs, sa complexité, son originalité. Se définir par rapport à des choix alimentaires – une posture très américaine – est le véritable changement de comportement. Aujourd'hui, le gluten. Et demain ? ■

1. Je cuisine sans gluten et je me régale *de Clémentine et Michel Oliver (Albin Michel, 2012);* La Cuisine du bien-être, deux cents recettes faciles, sans gluten ni laitages *de Marie-Noël Rio (J'ai lu, 2012);* Une vie sans gluten *de Delphine de Turckheim (Tchou, 2012).*
2. *Journal du Net, 26 juillet 2011.*
3. *Gérard Apfeldorfer, auteur avec Jean-Philippe Zermati, de* Dictature des régimes, attention ! *(Odile Jacob, 2008).*
4. *Patrick Serog, auteur des* Enfants, à table ! *(Flammarion, 2012).*
5. *Laurent Chevallier, auteur de* Soixante Ordonnances alimentaires *(Elsevier Masson, 2011).*



COMMENT REPÉRER LA MALADIE ?

La maladie cœliaque, appelée aussi intolérance au gluten, touche environ 1 % de la population. Il s'agit d'une maladie auto-immune – l'organisme se bat contre lui-même – qui se déclare rapidement chez le nourrisson et très lentement – sur des années – chez l'adulte. Si ses causes restent inconnues, nous savons néanmoins que c'est une fraction protéique du gluten qui provoque entre autres la fabrication d'anticorps antitransglutaminases chez des personnes génétiquement prédisposées. En France, cent cinquante mille cas ont été diagnostiqués. Comment savoir si nous sommes réellement atteints ? Grâce à une prise de sang pour détecter la présence d'anticorps, suivie, en cas de résultat positif, d'une endoscopie et d'une biopsie de la partie haute de l'intestin grêle. Dans certains cas – combinaison de symptômes, hérédité avérée – et en dépit de résultats sanguins négatifs, le médecin peut quand même prescrire une endoscopie. La présence d'anticorps antitransglutaminases n'étant pas toujours significative, on compte encore, avec la prise de sang, beaucoup de « faux négatifs ». Ce qui complique encore un peu plus le diagnostic. Dès lors que l'intolérance est diagnostiquée, le seul traitement est l'élimination à vie de cette substance de son alimentation. Un calvaire.

Sources : Association française des intolérants au gluten (afdiag.fr) et association Stelior (intolerancegluten.com).

POUR ALLER PLUS LOIN

Sur psychologies.com La cuisine sans gluten, une cuisine inventive : des recettes à découvrir en rubrique « Nutrition ».

TESSA TRAEGER/TRUNK ARCHIVE/PHOTOSENSO


NOUVEAU
"JE PRENDS MON BOULOT AU SÉRIEUX, ET MON STRESS À LA COOL !"
NOVAZEN
NOVAZEN
VIVEZ PLUS DÉTENDU.
Novazen® est un complément alimentaire innovant à base d'un extrait de plante : le Rhodiola rosea, 100 % d'origine végétale, qui aide l'organisme à s'adapter au stress passager.
Novazen® contient aussi des vitamines B6 et B9
Demandez Novazen® à votre pharmacien.
Plus d'informations sur novasante.com
NOVASANTÉ, BIEN ÊTRE, BIEN VIVRE®



OMÉGA-3, LA MAUVAISE RÉPUTATION ?

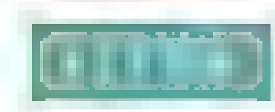
Après la remise en question des qualités nutritives de l'alimentation bio[1] il y a quelques semaines, voici qu'une étude récente[2] épingle l'intérêt des oméga-3 : ces derniers ne diminueraient aucunement le risque de mortalité lié aux accidents cardio-vasculaires. À *Psychologies*, nous défendons depuis toujours ces acides gras, essentiels à notre santé et présents seulement dans certains aliments ou sous forme de compléments alimentaires. Nous avons interrogé Jean-Marie Bourre[3], chercheur en neuro-pharmaco-nutrition, qui se penche depuis vingt ans sur l'action des graisses alimentaires sur le cerveau. Il juge cette méta-analyse « très contestable, puisqu'elle ne combine que vingt études sur les trois mille six cent trente-cinq existantes, et ne s'appuie que sur des statistiques, en ignorant les données biologiques ». Or, la plupart des travaux sont favorables aux oméga-3 et démontrent leur rôle dans la prévention ou la récidive de maladies cardio-vasculaires, de certains cancers, du diabète, de la maladie d'Alzheimer ainsi que sur les comportements dépressifs… Comment s'y retrouver au milieu de ces querelles d'experts ? Faut-il se contenter d'une alimentation équilibrée riche en huile de colza, noix, lin, pourpier, mâche, en poissons gras (maquereau, hareng, sardine, saumon…) et en œufs de poules nourries aux graines de lin ? « Une cuillerée à soupe d'huile de colza par jour comble nos carences, précise le chercheur. Quant à la supplémentation, la Sécurité sociale ne la rembourse qu'en cas de récidive d'infarctus du myocarde… » Pour le reste, chacun demeure acteur de sa santé. MARIE-LAURENCE GRÉZAUD

1. *In* Annals of Internal Medicine, *septembre 2012.*
2. *Publiée dans* The Journal of American Medical Association, *septembre 2012.*
3. *Auteur de* La Vérité sur les oméga-3 *et de* La Chronodiététique *(Odile Jacob, 2007 et 2012)*

L'ÉTUDE

Des chercheurs irlandais viennent de mettre en évidence les propriétés antibactériennes de l'huile de coco. Elle serait particulièrement efficace sur les bactéries qui s'attaquent aux dents. Incorporée à du dentifrice, elle pourrait être un bon substitut aux additifs chimiques. M.-L G.

Source : Athlone Institute of Technology, 2012.



Des cosmétos à faire soi-même



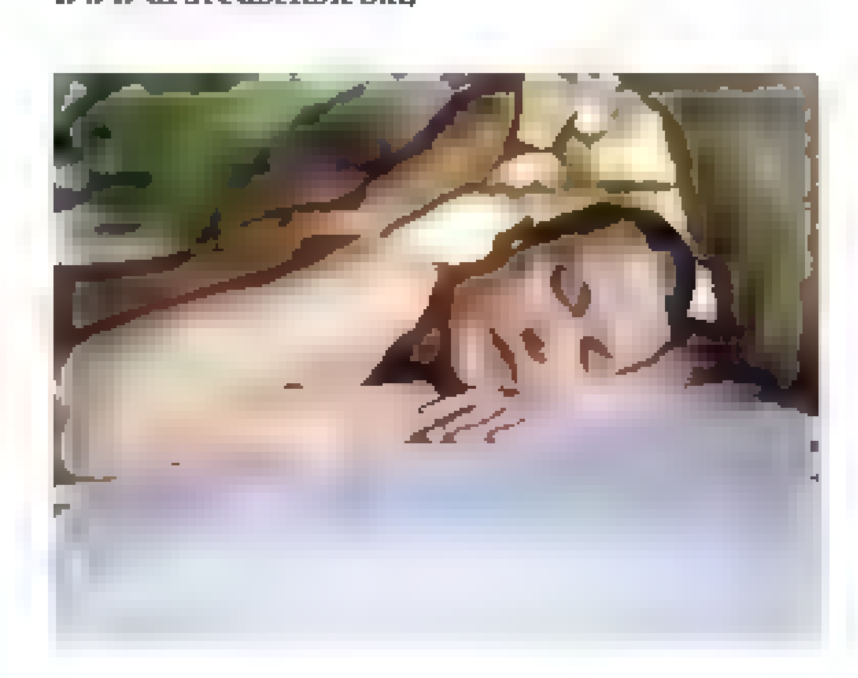
Un ouvrage pour nous aider à choisir des cosmétiques naturels, avec des recettes de crèmes, masques, gels douche, etc. M.-L G.

Naturo Beauté de Nathalie Grosrey, Albin Michel, 12,90 €.

L'ADRESSE

À quelques encablures du tumulte de la rue de Rivoli, à Paris, L'Arbre à sens invite le voyageur urbain à une halte bienfaisante dans un cadre raffiné. Sa particularité ? Offrir des soins traditionnels du visage et du corps venus d'Orient, d'Inde, de Thaïlande. Compter entre 28 et 228 euros selon la formule de trente minutes à trois heures et demie pour le grand rituel maison (hammam, gommage, enveloppement, massage…). ISABELLE ARTUS

4, rue Montesquieu, 75001 Paris
www.arbreasens.com.





HOMÉOPLASMINE®
Irritations de la peau
Nez irrité
Retrouvez un nez tout doux !
Apaise, répare et protège
HOMÉOPLASMINE®
de la peau
L'hiver, exposée au vent, au froid, aux mouchages répétés, la peau des ailes du nez est facilement irritée. Votre geste douceur ? Homéoplasmine, pommade aux teintures mères de *Calendula officinalis, Bryonia dioica, Phytolacca decandra* et Benjoin du Laos. Homéoplasmine apaise, protège la peau irritée et favorise sa réparation.
BOIRON®
www.boiron.fr

Les campagnes publicitaires des marques de prêt-à-porter ressemblent désormais à des photos de famille idéales.

Tous ensemble. Valeurs refuges en temps de frilosité, le luxe et la famille n'avaient pas pour habitude de cohabiter. Cette saison vient bouleverser les lois du genre et prouve que rien ne vaut le clan pour se tenir chaud.

Décidément, la mode n'a pas son pareil pour capter l'air du temps, saisir l'inconscient collectif et mettre en scène nos émotions dominantes. Cet automne, de grandes marques de prêt-à-porter mettent en scène le clan au sens large et leurs campagnes publicitaires ressemblent désormais à des photos de famille idéales.

Transformer le « je » en « nous ». Il n'y a pas si longtemps, le luxe disait la singularité, le sur mesure, l'allure… quelque chose d'unique et de personnel. C'était l'âge d'or des égéries, de l'incarnation unique, du style particulier. Désormais, le luxe c'est d'être entouré par les siens, ne plus être seul.

Retour aux sources chez Dolce & Gabbana, qui met en scène la famille italienne fantasmée, toutes générations confondues, sur le modèle du clan sicilien. Elle dit son ancrage à la tradition, au terroir, aux valeurs. « Ils sont venus, ils sont tous là », chacun dans son rôle : la *mamma*, la fille aînée à la beauté sereine, la nièce sexy, le frère, les neveux, les amis…

Chez Tommy Hilfiger, place à la dynastie américaine conquérante, affûtée pour une partie de chasse, qui fleure bon le volontarisme, la réussite, les grandes universités de la côte Est. Le clan Kennedy n'est pas loin, la diversité en plus.

On se sert les coudes chez Aigle, qui fait poser tout le monde sur le perron de ce que l'on imagine être la maison de famille. Le groupe est ramassé en triangle, figure de la stabilité et de l'élévation selon les codes de la peinture classique. L'humour en plus, avec l'ours qui s'invite sur la photo tel un membre à part entière de la famille qu'il enveloppe d'un geste protecteur.

Un refuge haut de gamme. Si avoir une famille est somme toute assez banal, tout le monde ne peut prétendre appartenir à un clan. Celui-ci induit l'idée de caste supérieure, de lignée, voire de dynastie. Il représente le « haut de gamme » de la famille. Dans l'inconscient collectif, il signifie l'union, donc la force, la solidarité, le soutien. En période de crise où l'on se sent fragilisé, inquiet et impuissant, le clan rassure et permet d'affronter l'extérieur, car il fait bloc autour de soi. Un peu comme le luxe !

Isabelle Artus

DOLCE & GABBANA, TOMMY HILFIGER, AIGLE

L'ÉMOTION EN FLACON

Par Marie-Laurence Grézaud



Guerlain a lancé L'Heure bleue en 1912. Le mythe de la marque s'est en partie cristallisé autour de cette fragrance.

« Dès qu'une femme laisse L'Heure bleue dans son sillage, je me sens transportée dans le passé, dans les bras de ma mère disparue, témoigne Laurence. Ce parfum n'est jamais loin de moi – parmi mes amies ou mes collègues, il se trouve toujours une femme qui le porte. » Respiré une fois, il ne peut être oublié, tant ses effluves éveillent d'émotions. On l'adore, on le déteste, jamais il ne laisse indifférent. « C'est tellement vrai qu'il n'a pas besoin de publicité pour se vendre », nous confie-t-on dans la grande maison.

Avec ses senteurs poudrées orientales, surdosées en iris, L'Heure bleue, créé par Jacques Guerlain en 1912, s'inscrit dans la lignée pionnière des parfums d'émotions, à la manière de Jicky, vingt-trois ans plus tôt. Conçu comme une déclaration d'amour à sa femme Lily, Jacques Guerlain trouva l'inspiration par une belle fin d'après-midi d'été en se promenant avec son fils sur les berges de la Seine : « Le soleil s'est couché, pourtant la nuit n'est pas encore tombée. C'est l'heure incertaine. Dans une lumière bleue – le plus profond –, tout, le bruissement des feuilles, le clapotis de la Seine, semble exprimer un amour, une caresse, une infinie tendresse... » dira le parfumeur, qui décrit un phénomène physique appelé « la brunante » ou encore l'heure entre chien et loup, si prisée des impressionnistes.

C'est pendant cette « heure bleue », empreinte de douceur et de sérénité, connue pour exhaler le parfum des fleurs en été, que jaillit l'intuition de ce fleuri-oriental. Des notes poudrées d'iris, de vanille et de musc, auxquelles se mêle la chaleur de l'œillet et de l'anis. Le musc si caractéristique de L'Heure bleue en fait un parfum de peau. Rond, sensuel, il évoque un amour aussi serein que voluptueux. Comme celle qui l'inspira, les femmes qui choisissent cette fragrance la portent souvent toute leur vie telle une signature délicate. ■

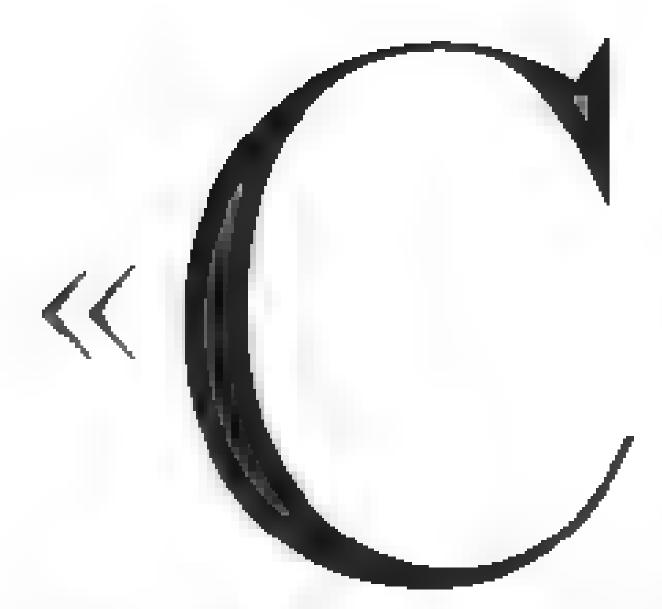

Changez d'époque !
SEUL DOMENA S'ENGAGE ! UNE CENTRALE ENTARTREE UNE CENTRALE REMPLACEE
GARANTIE ANTITARTRE 10ANS !
EASY
Easy life neo,
la nouvelle centrale vapeur conçue en France
• Températures réglables et débit de vapeur de 160 g/min pour un résultat exceptionnel sur tous les tissus
• Prête en 2 minutes chrono
• Semelle ceranium, haute résistance pour une glisse optimale
• Garantie antitartre 10 ans
Le savoir-fer, c'est Domena !
www.domena.fr
Découvrez les centrales vapeur Domena en grandes surfaces alimentaires et dans les magasins spécialisés
Domena
l'expertise vapeur

MON DÎNER POUR L'ABSENTE

Propos recueillis par MARIE-LAURENCE GRÉZAUD
Photos PHILIPPE VAURÈS-SANTAMARIA



HÉLÈNE DARROZE, notre « cuisinière des émotions » est chef étoilée du Hélène Darroze, 4, rue d'Assas, à Paris, et de l'hôtel Connaught, à Londres. Chaque mois, elle partage avec nous ses recettes les plus personnelles et nous raconte les souvenirs, les histoires, les émotions qui les ont inspirées



« Ce devrait plutôt être mon dîner pour "les absentes", chaque recette me rappelant soit mon arrière grand-mère Hortense, soit l'une ou l'autre de mes grands-mères Charlotte et Louise. Paradoxalement, la plupart de mes souvenirs culinaires sont liés aux femmes de ma famille. Je dis "paradoxal", car Hortense n'aimait pas cuisiner. Hortense qui m'attendait quand je rentrais de l'école, assise sur sa chaise. À côté d'elle, j'avais un siège sur lequel je m'asseyais en posant ma tête sur ses genoux. Elle caressait mes cheveux et me racontait des histoires. Je n'ai jamais vu Hortense manger de topinambours, mais quand elle me parlait des deux guerres, ce légume revenait dans toutes ses conversations tant il avait marqué son alimentation ; elle le détestait et n'aurait pas compris que cette racine soit à nouveau appréciée des grands chefs. Pourtant, cuisiné en velouté, je crois qu'il aurait retrouvé ses faveurs. La béchamel, ici accompagnant les carottes, était ma sauce préférée, cuisinée par Charlotte. Pendant que ma mère travaillait à la pharmacie voisine, ma grand-mère s'occupait de nous : nous préparions la sauce ensemble. Enfin, j'ai choisi les îles flottantes. Là encore, ce dessert me projette dans la cuisine de mes grands-mères, où je puise pour renouveler la carte de mes restaurants. »

JEAN-FRANÇOIS ROBERT* POUR PSYCHOLOGIES. STYLISME SANDRINE ANGEL

> “Mon arrière grand mère Hortense n'aurait pas compris que cette racine soit à nouveau appréciée des grands chefs”

VELOUTÉ DE TOPINAMBOURS AU JAMBON

Pour 4 personnes
Préparation : 30 minutes
Cuisson : 2 heures + 30 minutes

Ingrédients
50 g d'oignon
40 g de carotte
20 g d'ail
5 g de céleri
10 g de graisse de canard
200 g de jambon de pays avec couenne
75 cl de fond blanc
1 pincée de sel
1 pincée de piment d'Espelette
500 g de topinambours
50 cl de crème liquide
15 g de ciboulette

Préparation
Pour le bouillon. Lavez, épluchez et taillez oignon, carotte et céleri, écrasez l'ail. Versez le tout dans un grand sautoir avec la graisse de canard et la couenne du jambon de pays (réservez les tranches). Faites cuire à feu moyen deux à trois minutes en remuant, puis versez le fond blanc. Laissez frémir pendant deux heures. Filtrez et assaisonnez de sel et de piment d'Espelette. Réservez le bouillon au frais. **Pour le velouté.** Faites cuire les topinambours (gardez-en six) et la crème dans 50 centilitres de bouillon pendant trente minutes. Mixez et passez au tamis. Ajustez l'assaisonnement. Détaillez en brunoise les six topinambours réservés. Coupez toutes les tranches de jambon en fines lanières. Incorporez-les à la brunoise. Tapissez en le fond des verres et recouvrez avec le velouté très chaud. Parsemez de ciboulette ciselée et dégustez.



> “Pendant que ma mère travaillait, ma grand-mère Charlotte et moi préparions la sauce ensemble”

CAROTTES À LA BÉCHAMEL ET SAUCE AUX AGRUMES

Pour 10 personnes
Préparation : 40 minutes
Temps de cuisson : 1 heure et quart

Ingrédients
16 carottes fanes orange, 16 carottes fanes violettes, 16 carottes fanes jaunes et 16 carottes toupie
1 filet d'huile d'olive
1 pincée de sel
1 litre de jus d'orange

Pour la sauce aux agrumes
3 carottes
1,5 kg d'oranges
250 g de citrons
50 g de sucre en poudre
4 g de sel
1 litre de jus de carotte bio

Pour la béchamel
1 litre de lait
70 g de cumin
80 g de beurre
80 g de farine

Préparation

Pour la sauce. Passez trois carottes à la centrifugeuse et récupérez la pulpe. Pressez les agrumes, réduisez leur jus à feu doux jusqu'à obtenir un sirop. Faites un caramel sec avec le sucre et le sel, puis déglacez avec le sirop d'agrumes. Versez le jus de carotte, laissez réduire, ajoutez la pulpe, puis laissez mijoter quinze minutes. Passez au chinois et laissez refroidir.
Épluchez et taillez les carottes en biseaux d'un centimètre d'épaisseur. Faites-les revenir dans une cocotte avec un filet d'huile d'olive. Salez et versez 10 centilitres de jus d'orange. Couvrez et laissez mijoter jusqu'à réduction totale du liquide. Versez le reste du jus et laissez de nouveau réduire jusqu'à ce que les carottes soient fondantes. Réservez.

Pour la béchamel. Faites chauffer le lait avec le cumin. Lorsqu'il frémit, retirez-le du feu et laissez-le infuser dix minutes. Faites fondre le beurre et ajoutez la farine tamisée. Faites cuire ce mélange à feu doux pendant six à dix minutes sans coloration. Passez le lait au chinois. Délayez le mélange farine-beurre dedans. Portez à ébullition. Dressez les carottes dans une assiette, versez un filet de sauce aux agrumes. Servez accompagné d'un ramequin de sauce bechamel.




Thinking of you
Electrolux

> “Ce dessert me projette dans la cuisine de mes grands-mères, où je puise pour renouveler la carte de mes restaurants”

CRÈME ANGLAISE ET ÎLES FLOTTANTES

Pour 10 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 20 minutes

Ingrédients
250 g de blancs d’œufs
215 g de sucre semoule
150 ml de lait
1 gousse de vanille
350 g de crème liquide
120 g de jaunes d’œufs

Préparation

Montez les blancs en neige très fermes tout en versant en trois fois 150 grammes de sucre.
Faites chauffer le lait (sans le faire bouillir) dans une casserole avec la gousse de vanille. Éteignez le feu et retirez la gousse, réservez-la. Façonnez des quenelles de blancs d’œufs avec une cuillère. Pochez-les dans le lait quatre à cinq minutes. Réservez sur un papier absorbant.
Dans la casserole de lait, versez la crème liquide, puis à nouveau la gousse de vanille taillée dans le sens de la longueur. Portez le tout à ébullition. Éteignez le feu et laissez infuser quelques minutes.
Battez les jaunes d’œuf avec les 65 grammes de sucre restants jusqu’à ce que le mélange blanchisse. Versez dessus le mélange lait-crème bouillant après avoir ôté la gousse. Faites cuire à feu très doux en remuant à l’aide d’une spatule en bois. La crème est cuite quand elle nappe la spatule. Réservez dans un saladier et laissez refroidir en remuant souvent.
Au moment de servir, déposer une quenelle dans une soucoupe et nappez de crème anglaise.



Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé. www.mangerbouger.fr



ODE À LA JOIE

Ce parfum mêle la noblesse de l'iris, la profondeur du patchouli et la gourmandise de la vanille et de la fève tonka.

LANCÔME. La Vie est Belle. 76 € les 50 ml. En parfumeries et grands magasins.









SIMPLE ET CHIC

Cette petite robe blanche minimaliste est rehaussée de deux fines coutures de cristaux « Swarovski Elements ».

CAROLL. Robe Swarovski, 169 €, www.caroll.com.



CAFÉ EXOTIQUE

Ce grand cru de café hawaïen révèle un arôme velouté, une légère acidité et un bouquet fruité.

NESPRESSO. Étui Réserve Spécial Hawaii Kona. 12 € les 10 capsules. En édition limitée. www.nespresso.com.

OMBRES LUMINEUSES

Ces fards déposent sur les paupières une délicate ombre métallisée pour un regard auréolé de lumière.

SEPHORA. Outrageous Prisma Chrome Fard à Paupières. 12,90 € l'un. En exclusivité chez Sephora.



LAQUE JAPONAISE

Ce rouge recouvre les lèvres d'une couleur intense et d'une brillance extrême comme de la laque.

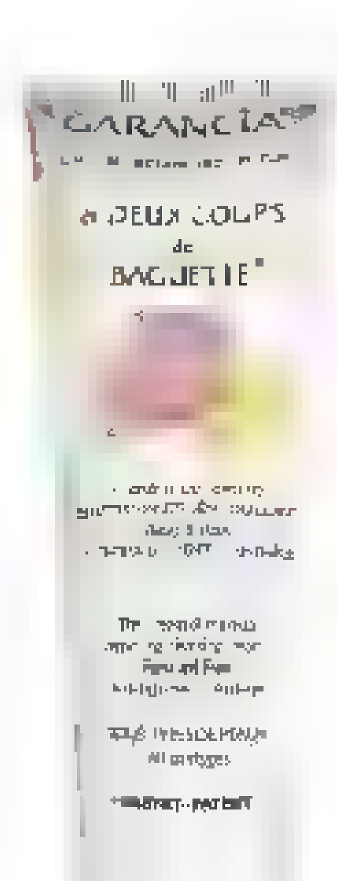
SHISEIDO. Laque de Rouge. 25 €. En parfumeries et grands magasins.

DR. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

DÉMAQUILLANT ANTI-ÂGE

Cette crème fond sur la peau et nettoie le visage tout en stimulant le collagène, réduisant ainsi la perte d'élasticité.

GARANCIA. En Deux Coups de Baguette. 22 € les 120 ml. En parfumeries, pharmacies et chez Sephora.





PRATIQUE [illegible] STYLE

Un sa[illegible] revisité [illegible] bleu marine et orange, à la fois sobre et audacieux pour les filles d'aujourd'hui.

LE TA[illegible] [illegible] portémo[illegible] [illegible]ible. 550 [illegible] www.letanneur.com.

À PORTÉE DE MAIN

Le « sucre de vie » contenu dans ce baume protège les mains contre le froid, le stress, la chaleur et la déshydratation.

Vita Citral. Soin Hydra Défense. 7,40 € les 75 ml. En pharmacies et parapharmacies.

DÉCOUVRIR LE VIN

Cette application Smartphone permet de trouver toutes les activités de l'œnotourisme dans la région de Bordeaux.

Bordeaux Wine Trip. Gratuit. bordeauxwinetrip.com.

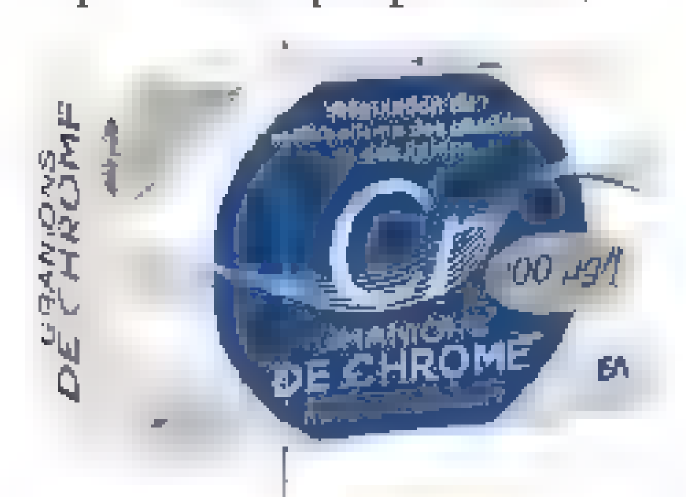




CURE DE STABILITÉ

Les granions de chrome favorisent l'assimilation des glucides et des lipides pour garder un poids stable.

EA Pharma. Granions de Chrome. 13 € les 30 ampoules de 2 ml. En pharmacies et parapharmacies.



CHAUD ET DOUILLET

Cette parka multipoches en Gore-Tex et duvet de canard est imperméable et confortable pour affronter les températures automnales.

Aigle. Parka Downtown W Milk. 490 €. www.aigle.com.

BAGUETTE MAGIQUE

Léger et polyvalent, cet aspirateur sans fil possède jusqu'à vingt minutes d'autonomie sans perte d'aspiration.

Dyson. Digital Slim DC45. 399 €. www.dyson.com.

AROMATHÉRAPIE ANTIFROID

Les cinq huiles essentielles de ce spray dégagent les voies respiratoires et aident à prévenir les petits rhumes de saison.

Docteur Valnet. Climarome. 17 € les 50 ml. En pharmacies, parapharmacies et boutiques bio.



CHEVELURE ÉCLATANTE

La formule riche et onctueuse de ce masque nourrit et protège les cheveux colorés.

Dove. Masque. 5,99 € les 200 ml. En grandes surfaces.





lavera cosmétiques naturels
garantie de qualité
depuis 25 ans

100 % cosmétiques naturels certifiés avec des substances actives naturelles d'origine végétale
100 % développés et fabriqués par nos soins en Allemagne
100 % sans silicone, sans paraffine et sans huile minérale

Naturellement pur – avec la nouvelle **Crème Hydratante 24h à la Rose Sauvage bio.** La formule naturelle à base d'huile précieuse de macadamia bio et d'un extrait végétal fluide de rose sauvage bio de notre fabrication procure une hydratation intense à la peau et réduit les premières ridules dues à son dessèchement. Efficacité prouvée par un institut de contrôle indépendant. **L'efficacité des plantes pour des soins haute tolérance.**

www.lavera.fr



LE FROID DE L'HIVER N'EST PAS SEUL RESPONSABLE DE NOS MAUX RESPIRATOIRES : LA POLLUTION DE L'AIR INTÉRIEUR PEUT Y ÊTRE POUR BEAUCOUP.

Halte à la pollution intérieure !



LE CONSEIL D'ISABELLE PACCHIONI

Auteure de *100 Réflexes air pur* Leducs Éditions.

Lorsque vous avez rafraîchi votre intérieur avec le spray Puressentiel Assainissant, passez un coup d'aspirateur une heure après la pulvérisation pour débarrasser les sols, moquettes et tapis des cadavres d'acariens qui n'auront pas survécu à ce traitement… Et, pendant toute la période hivernale, à défaut de laisser les fenêtres ouvertes toute la journée, pensez à aérer votre maison ou votre appartement au moins une dizaine de minutes en début de soirée ou juste avant la tombée de la nuit.

Notre air intérieur peut être jusqu'à cent fois plus pollué que l'air extérieur! Ce chiffre donné par l'Environmental Agency peut facilement se comprendre : matériaux de construction, peintures, colles, moquettes, produits d'entretien et de bricolage, meubles, poussières, humidité, moisissures et champignons, bougies parfumées, acariens, tabagisme… Si notre logement n'est pas suffisamment aéré, les polluants s'additionnent et s'accumulent, en particulier en automne et en hiver, lorsque l'on ouvre moins les fenêtres. Alors que nous passons quatorze heures par jour en moyenne enfermés chez nous ou au bureau, des études de plus en plus nombreuses montrent le lien direct entre la pollution de notre environnement et l'apparition de plus en plus fréquente de maladies telles que l'asthme ou les allergies, dont les symptômes sont bien connus : rhinites, gêne respiratoire ou infections des yeux…

L'aromathérapie propose une solution efficace et 100 % naturelle. En 2005, en analysant les effets synergiques de différentes essences, les experts du laboratoire Puressentiel ont conçu un produit efficace, agissant comme un biocide mais 100 % naturel et agréable à respirer. Le spray Puressentiel Assainissant aux 41 huiles essentielles était né. Pari réussi : grâce au bouche-à-oreille, Puressentiel Assainissant, spray aux 41 huiles essentielles, est le produit d'aromathérapie leader en pharmacie, depuis sa création en 2005.



Le niaouli donne une essence antibactérienne et antiviral incomparable.



DES SOLUTIONS EFFICACES POUR…

RESPIRER UN AIR PLUS PUR À LA MAISON



100 % naturelles, 100 % pures et 100 % actives, les 41 huiles essentielles du spray Puressentiel Assainissant à la formule brevetée sans gaz propulseur offrent une formule non seulement purifiante, mais aussi **bactéricide, virucide, fongicide, acaricide et insecticide.** À raison de six à huit pulvérisations dans l'air aux quatre coins de la pièce à assainir, on peut renouveler cette opération plusieurs fois par jour, y compris le soir juste avant de se coucher. Il peut être utilisé partout : au bureau comme dans la voiture, dans la chambre comme dans la salle de bains, et laisse **un parfum unique et frais que tous les utilisateurs apprécient.**

Lutter contre les acariens, les champignons, mais aussi les virus et les germes. Huit études scientifiques ont démontré que ce spray est un très puissant bactéricide, fongicide et virucide, aussi efficace que certains acaricides chimiques, et surtout très agréable d'utilisation. L'une de ces études, effectuée sous contrôle médical, concerne les effets de ce spray sur la qualité de la vie à partir de données subjectives, ce qui est très rare en science, et a donné des résultats largement positifs, avec 95 % de satisfaction des utilisateurs. Les autres études montrent que cette synergie unique d'huiles essentielles a une efficacité démontrée sur les bactéries, levures et moisissures souvent impliquées dans les maladies respiratoires, y compris sur le *Candida albicans*. Il est virucide, y compris sur le virus de la grippe A en une minute ; acaricide total et définitif dès la première application, mais aussi insecticide, notamment sur les mites de vêtements, et cette invasion récente de punaises de lit !

Retrouvez l'essence de l'aromathérapie sur **www.puressentiel.com**

SE PROTÉGER DES MICROBES ET DES BACTÉRIES

Le gel hydro-alcoolique Puressentiel, naturellement antibactérien pour se purifier les mains en tous lieux et toutes circonstances, est votre allié antimicrobes idéal **à base d'actifs super-naturels.** Sur base d'alcool végétal et d'aloé vera – ce cactus aux propriétés exceptionnelles que les Mayas appelaient « la source de jeunesse » –, trois huiles essentielles (citron, lavandin grosso, tea-tree) agissent en synergie pour une efficacité scientifiquement prouvée : il a une action à la fois **antiseptique, bactéricide, virucide, fongicide et antiparasitaire redoutable (il détruit 99,9 % des virus et bactéries).** Outre une consistance agréable, il a aussi un effet antidesséchant et hydratant, notamment grâce à l'aloé vera, et un effet fraîcheur dû à la puissance aromatique du citron.



EN PHARMACIE ET PARAPHARMACIE



Un coup de froid,
un Climarome...
une bouffée d'air
Climarome
VOIES
RESPIRATOIRES
BIO
FORMULE ORIGINALE
BIO
DU PÈRE DE L'AROMATHÉRAPIE MODERNE
aux huiles essentielles bio
Avec Climarome,
enfin je respire !
En pharmacies et magasins de diététique
Laboratoire d'aromathérapie Cosbionat
N° vert : 0800 04 08 99
DOCTEUR VALNET
aromathérapie

le Cahier *du* mieux vivre

PSYCHOLOGIES MAGAZINE   WWW.PSYCHOLOGIES.COM

Directrice commerciale : Régine Pacail - 01 41 34 76 39 - regine@psychologies.com
Assistante : Thérèse Herrero - 01 41 34 76 43 - therese@psychologies.com



MOHAMED TAMI/PLAINPICTURE

Les rendez-vous à ne pas manquer

PAR ERIK PIGANI

STAGES

Confiance en soi

Psychologue spécialisée dans les relations interpersonnelles, systémicienne et analyste transactionnelle, Isabelle Méténier est notamment l'auteure de *Crise au travail et souffrance personnelle* (Albin Michel, 2010) et d'*Histoire personnelle, destinée professionnelle* (Demos, 2006). Elle anime régulièrement une session de six jours, baptisée « Développer sa confiance en soi et dans les autres pour de meilleures relations au travail et dans la vie ». Au programme : les composantes du comportement humain, les situations de choix, les éléments de la confiance, la notion d'efficacité, oser dire sa vérité... Des temps de réflexion personnelle, de partage en groupe, des exercices corporels et des jeux de rôle font partie intégrante de ce stage coanimé par Anne Brunet, psychologue et psychothérapeute. Isabelle Méténier propose également une formation certifiante à l'accompagnement professionnel, ainsi qu'au coaching pour adolescents et jeunes adultes.

Prochain stage du 4 au 9/2/2013, à Boulogne (92). Prix : 990 €. Rens. : isabellemetenier.com.

Relaxation biodynamique

La relaxation biodynamique est une technique fondée sur le souffle et le mouvement, mise au point dans les années 2000 par Pierre Pyronnet. Issue d'un mélange de différentes méthodes orientales et occidentales, elle permet notamment d'éliminer les tensions et les interférences négatives de notre système énergétique dans notre système nerveux. Schématiquement, son principe est de synchroniser les systèmes sympathique (accélérateur du corps) et parasympathique (frein du corps). Le cabinet Zénithude, créé par Didier Michaud à Libourne, en Gironde, dispense cette méthode sous forme de séances individuelles, en couple ou en groupe, ainsi qu'une formation qualifiante au métier d'animateur en relaxation biodynamique. Entre autres activités, cet organisme propose également une formation qualifiante au massage *fujing tao*, des soins au bien-être individualisés, du *amma* assis (massage assis)...

Toute l'année, à Libourne, Coutras et Castillon-la-Bataille (33). Rens. : 06 82 85 79 62 et zenithude.net.

Relaxation aquatique

Bruno Martinez, thérapeute et professeur de yoga, a mis au point une méthode de relaxation aquatique : allongé dans l'eau chaude, la tête à moitié immergée et les yeux fermés, nous sommes soutenus par un partenaire qui nous « berce » au rythme de notre respiration. Notre corps s'abandonne, les tensions et blocages se libèrent. On pourra découvrir cette technique sur le site Crystal Dolphin. Bruno Martinez anime régulièrement des séminaires de deux jours, avec un apprentissage en groupe et des soins individuels.

Prochains séminaires les 8 et 9/12/2012, les 2 et 3/3/2013, à Cannes. Prix : 150 € (non résidentiel). Rens. : 06 84 90 11 04 et crystal-dolphin.com.

RELATIONS HUMAINES

Des solutions sur mesure

Fasciné par le développement de la personnalité et la communication, François Bocquet a ouvert le Centre de formations relations humaines à Lille en 1986, qu'il a rebaptisé Institut François-Bocquet (IFB) et installé près de Fontainebleau en 1991. Aujourd'hui, cet organisme de formations centrées sur la personne compte une quarantaine de collaborateurs et propose plus de mille séminaires réputés pour leur originalité et leur convivialité : « Entraînement à l'affirmation de soi », « Dominer les colères et les conflits », « Gérer les personnalités difficiles »... Toutes se déclinent « sur mesure » pour les entreprises, ou en accompagnement individuel. François Bocquet a par ailleurs publié des ouvrages présentant ses réflexions et ses découvertes sur la personnalité individuelle, *L'Art de perdre son temps et d'en faire perdre aux autres* (Éditions Performances, 2010), dont le ton vivant, impertinent et parfois iconoclaste est à découvrir avec plaisir.

Toute l'année, dans près de cent vingt villes francophones. Rens. : 01 64 23 68 51 et performances.fr, et son blog : francoisbocquet.com.

FORMATIONS

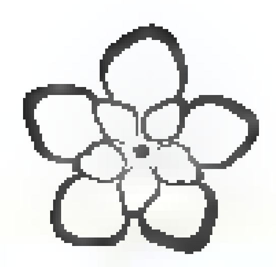
Les outils du changement

Enseignant certifié en PNL, conseiller en communication et en ressources humaines, Robert Larsonneur a fondé la société France-PNL, qui propose une formation certifiante en programmation neurolinguistique. L'école a aussi mis en place une formation de coach certifié en PNL, ainsi qu'une formation en hypnose éricksonienne. On pourra découvrir en direct cette approche au cours de soirées découverte, gratuites et ouvertes à tous.

À Paris, toute l'année. Rens. : 09 52 04 95 14 et france-pnl.com.

>>>

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF



Miel de Manuka

Nouvelle Zélande

Retrouvez les **propriétés uniques** du miel de manuka **UMF ou IAA** dans la seule gamme de produits à l'efficacité **scientifiquement décelée et mesurée.**



Plus de 20 années de recherches et de nombreuses publications scientifiques dans des titres de renommée mondiale démontrent que seuls les miels de manuka possédant une activité non peroxydique (UMF et IAA) sont efficaces dans les domaines suivants



- Pour **assainir la sphère ORL** : gorge, bouche, gencives, sinus ...
- Pour **assainir et apaiser l'estomac** et le système digestif.



- Pour aider à **réparer les lésions cutanées**
- Pour un **effet réparateur** sur les **peaux très sèches et abimées**
- Sur les **piqures d'insectes**, les **brûlures** légères.

ATTENTION : **Certains miels de manuka sont efficaces. D'autres non.**

Vous avez le droit de demander des garanties.

L'activité unique du miel de manuka est également connue sous le nom d'activité non peroxydique. C'est la seule activité efficace In Vivo

L'indice UMF ou IAA apposé sur tous nos produits vous apporte la garantie d'une activité non peroxydique scientifiquement décelée et mesurée

Vérifiez l'activité réelle de votre miel de manuka sur le site www.comptoirsetcompagnies.com

Disponible en magasins diététiques et bio



L'innovation, le goût, la santé

Plus d'information et liste des points de vente sur **www.comptoirsetcompagnies.com**

info@comptoirsetcompagnies.com

>>> Kinésiologie sportive

Créé en 1999, l'Institut national de formations aux techniques douces (Inforted) est dirigé par Thierry Waymel, préparateur physique et concepteur de la kinésiologie sportive. Il propose un ensemble de formations aux techniques d'étirement et de renforcement musculaire, en kinésiologie sportive, en *touch for health* (« la santé par le toucher »), en anatomie et en réflexologie plantaire. Cet institut propose aussi des consultations individuelles, des conseils sportifs.

Toute l'année, à Puget-sur-Argens (83). Rens. : 06 07 38 37 56 et inforted.com.

CONFÉRENCES

Apprivoiser ses émotions

Avec son succès de librairies, *Comment apprivoiser son crocodile* (Pocket, "Évolution", 2007), Catherine Aimelet-Périssol, médecin et psychothérapeute, nous a fait découvrir son concept de « logique émotionnelle », issu des recherches en neurosciences sur le processus émotionnel et sur les travaux du neurobiologiste et éthologue Henri Laborit. Dans son livre, elle explique comment décoder les messages de notre cerveau reptilien, ce qu'il exprime de nos manques et de nos souffrances, et comment pratiquer une véritable hygiène quotidienne des émotions pour retrouver son équilibre et se sentir plus libre. Elle a aussi cofondé l'Institut de logique émotionnelle (ILE), qui propose une formation de praticien et de psychopraticien en logique émotionnelle, et des stages « Emotiv'action » ouverts à tous. Catherine Aimelet-Périssol animera une conférence gratuite pour présenter sa méthode et les activités de son institut.

Le 13/11/2012, à 19 h 30, à Paris. Entrée libre. Rens. : 05 63 81 32 01 et logique-emotionnelle.com.

Les séminaires philo de Charles Pépin

Le philosophe Charles Pépin, chroniqueur pour notre magazine et auteur de nombreux livres dont *Un homme libre peut-il croire en Dieu ?* (Éditions de l'Opportun, 2012), a entamé la troisième saison de son séminaire philosophique. Les conférences qu'il donnera avec le talent de pédagogue qu'on lui connaît auront lieu jusqu'au 24 juin 2013 au cinéma MK2 Hautefeuille, à Paris. Au programme de cette année : « La culture, à quoi bon ? », « Est-on jamais seul face à sa conscience ? », « La beauté n'est-elle que l'éclat de la vérité ? », « Tout n'est-il que libido ? »... L'occasion de redécouvrir que la philo peut aussi aider à mieux vivre, et pas seulement à bien penser !

Tous les lundis, à 18 heures (sauf vacances scolaires et jours fériés), à Paris. Prix : 15 € (étudiants : 9 €). Rens. : mk2.com.

EN BREF

S'aimer pour être heureux

L'amour de soi peut-il s'apprendre ? Oui, répond la psychologue et sophrologue Martine Briand, qui vient de créer l'École d'éphilogie (« l'étude de l'amour de soi ») après vingt années d'accompagnement de personnes ne s'aimant pas ou s'aimant mal. Unique dans son genre, sa méthode combine des techniques (PNL, sophrologie, psychanalyse, méditation...), qui permettent de développer, entre autres, la confiance en soi et une image positive de soi. Une nouvelle approche à découvrir au cours de ses stages et formations.

Toute l'année, à Paris. Rens. : 06 11 98 66 70 et ephilogie.fr.

Rêver pour aller mieux

La capacité à rêver est une ressource sous-estimée par les psys, qui se focalisent plutôt sur les souffrances et les difficultés. Pourtant, elle peut aider les enfants meurtris à développer leur potentiel... C'est le sujet du colloque « Le rêve au cœur de la relation d'aide » organisé par l'association Parole d'enfants. On pourra y écouter des professionnels tels que Marie-Rose Moro, Isabelle Filliozat, Thierry Janssen...

Les 22 et 23/11/2012, à Paris, à l'Unesco. Prix : 190 €. Rens. : 0800 90 18 97 et parole.be.

L'hypnose pour sortir de la dépression

Le VIe Congrès de l'Association européenne des praticiens d'hypnose aura pour thème « Hypnose et dépression ». Ouvert à tous, il abordera différentes formes de dépression, les troubles anxieux, l'état de stress posttraumatique...

Le 21/11/2010, à Paris. Prix : 70 €. Rens. : 06 67 71 12 66 et aep-hypnose.com.

PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF

Envie de...

UN GESTE POUR 4 ACTIONS ANTI-AGE

INVERSION FEMME, issu de la Recherche des Laboratoires Macantny est un anti-age 4 en 1. Sa formule innovante est dotée d'un Brevet International déposé. La composition synergique a été scientifiquement approuvée et démontre par 2 études cliniques 4 modes d'action qui aident à : **1)** Réduire la profondeur des rides et favoriser l'hydratation **2)** Diminuer la chute des cheveux **3)** Renforcer les ongles **4)** Affiner la silhouette. Ses micro-nutriments sont spécifiquement administrés soit le jour ou la nuit pour s'adapter à la chronobiologie de notre organisme. Respectez la prise de 2 capsules rouge le matin et 1 capsule argentée le soir pour freiner les effets du temps.



En pharmacie et parapharmacie
Code ACL 79 205 77
2 études réalisées sur 52 femmes de 48 ans en moyenne
Dr Alain Jacquet-Université Victor Segalen Bordeaux
INVERSION HOMME aussi - Code ACL 4817548

DOUCE NUIT, l'expert en solutions anti-ronflement

Les pastilles Doucenuit double action dont l'efficacité a été prouvée, réduisent les vibrations responsables du ronflement, en tonifiant et lubrifiant les tissus mous de la gorge. En dissolution dans la bouche pendant 3 minutes, la pastille Doucenuit fraîchement mentholée sera le partenaire idéal de toutes vos nuits. Doucenuit est une gamme de produits qui agit sur les différentes causes du ronflement. Mélange unique à base d'ingrédients naturels. **N°1 en Europe.**



Boîte de 16 pastilles double action.
Code ACL 5167733
Gencode 3401551677333
En pharmacies et parapharmacies. www.pharmup.fr

UN SOMMEIL de rêve

La Mélisse, la Matricaire et la **L-Théanine** ont scientifiquement prouvé leur efficacité pour aider à combattre le stress, s'endormir plus facilement et induire un sommeil profond et sans perturbation. A ne pas confondre avec la théine, la **L-Théanine** (naturellement présente dans les feuilles de thé vert) stimule les ondes Alpha du cerveau, 'responsables' de l'endormissement. Les comprimés 100% naturels de MELISSA, grâce à leurs ingrédients végétaux très fortement concentrés, favorisent la relaxation pour un sommeil profond et réparateur, naturel et sain. MELISSA est d'une pureté absolue, convient aux végétariens, et n'est pas testé sur les animaux. Ne provoque ni somnolence ni accoutumance.



Boites de 60 comprimés en pharmacie sous le code ACL 977 100 6. Questions ? New Nordic vous répond au 01 40 41 06 38 (tarif local) - www.vitalco.com



HARRISON EASTWOOD/DIGITAL VISION/GETTY IMAGES

Le miel de manuka.

Ses propriétés uniques interpellent les chercheurs, qui commencent à voir en lui une solution naturelle pour lutter contre les bactéries de plus en plus résistantes aux antibiotiques. PAR ERIK PIGANI

Associé au don de prophétie dans la Bible et appelé « nectar des dieux » par les Grecs, symbole de douceur dans le judaïsme et considéré comme un véritable médicament dans le monde arabe, le miel est utilisé depuis l'aube des temps dans toutes les civilisations, en tant qu'aliment mais aussi pour ses vertus thérapeutiques. Hippocrate, le premier médecin à avoir donné un caractère scientifique à son art, le prescrivait pour combattre la fièvre et soigner les blessures, les lésions et les ulcères.

S'il a été utilisé pendant les deux guerres mondiales pour accélérer la cicatrisation des plaies des soldats, le miel n'a fait l'objet d'études scientifiques que récemment. On en compte aujourd'hui une vingtaine vantant ses propriétés médicinales, notamment celles du professeur Bernard Descottes, ancien chef de service au CHU de Limoges et fondateur de l'Association francophone d'apithérapie. Celui-ci a démontré l'action cicatrisante et antibactérienne du miel. D'autres études attestent que, en raison de sa haute teneur en antioxydants, notamment en flavonoïdes, il peut servir de protection contre certaines maladies dégénératives.

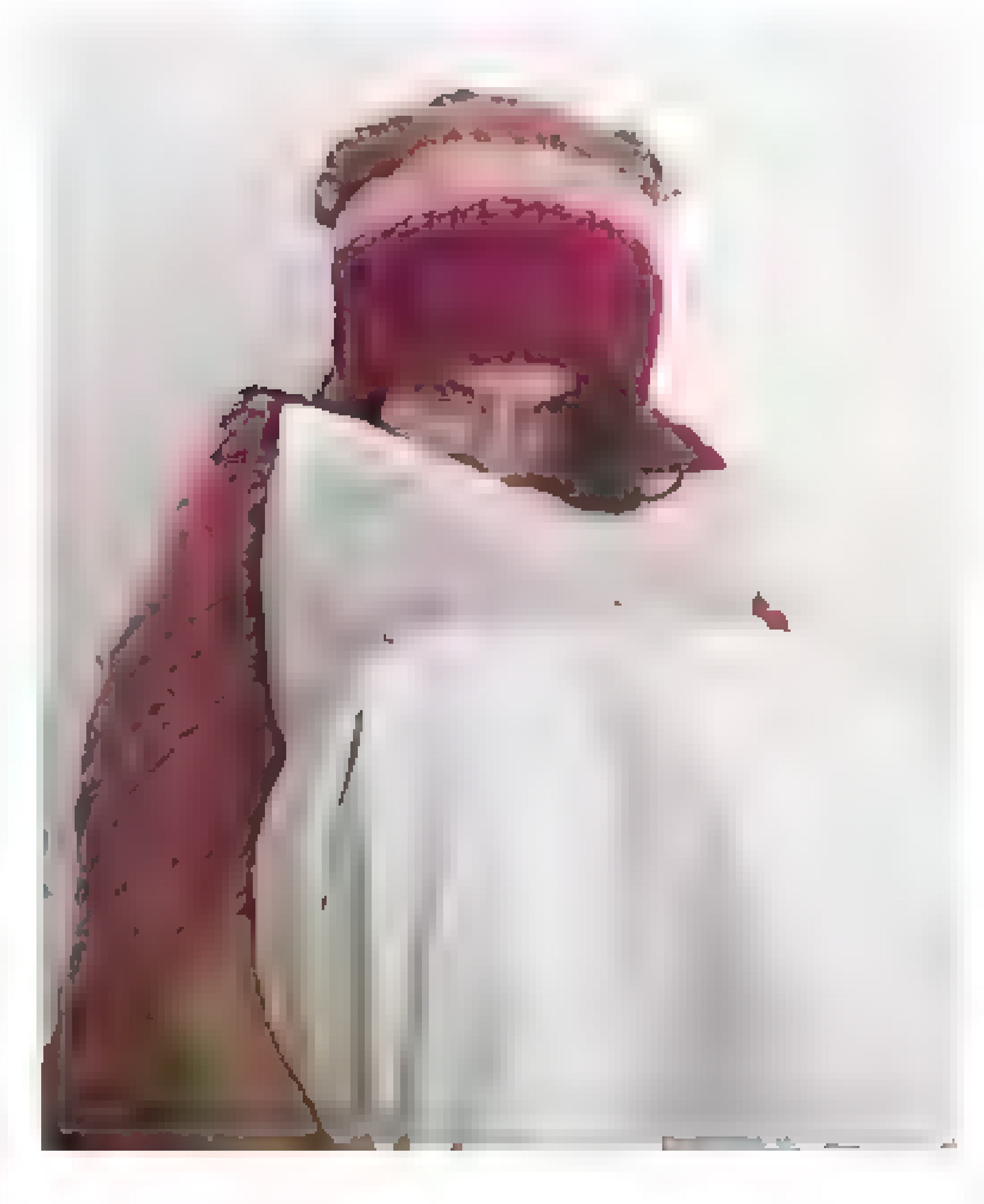
Selon la pharmacopée traditionnelle, chaque miel a ses vertus, qui dépendent des fleurs butinées par les abeilles. Par exemple, celui de bruyère est diurétique, tandis que celui d'oranger est calmant ; celui de lavande est un bon antiseptique pour les bronches, alors que celui de trèfle est un stimulant cardiaque, etc.

Quant au miel de manuka, dont la réputation ne cesse de croître, il est issu d'un arbuste sauvage de Nouvelle-Zélande, cousin de la famille du *tea tree* (« arbre à thé »). Il en possède donc les propriétés antibactériennes. **Utilisé traditionnellement par les Maoris, il a toujours été auréolé d'une sorte de pouvoir « miraculeux ».** Pourquoi ? Une équipe de chercheurs de l'université de Waikato, en Nouvelle-Zélande, l'a étudié et a découvert qu'il avait une action bactéricide supérieure à certains traitements antibiotiques : il peut notamment agir sur le staphylocoque doré. La raison : il contient un composant supplémentaire original, baptisé pour l'occasion UMF (*unique manuka factor*), terme devenu le sigle utilisé par l'association Active Manuka Honey pour désigner la teneur de cette substance et garantir son authenticité. Depuis, d'autres recherches ont été menées, notamment par la Society for General Microbiology d'Édimbourg, en Écosse, et l'Université technique de Dresde, en Allemagne. Elles ont montré que le miel de manuka a une action hors du commun sur les plaies, les cicatrices, les brûlures, les mycoses, les ulcères d'estomac, les aphtes, la sinusite, les maux de gorge… ainsi que sur la circulation sanguine et le système immunitaire. Avec un atout supplémentaire : il peut être conservé et garder ses propriétés pendant des années. C'est la raison pour laquelle il est adapté à un usage quotidien en cataplasmes, en applications et, bien sûr, à la petite cuillère !

[illegible]

Prévenir les maux de l'hiver

PAR MARIE-LAURENCE GRÉZAUD



« Les microbes ne sont pas plus virulents l'hiver, nous les accueillons différemment, expose Jean-Christophe Charrié[1], médecin formé à la phytothérapie clinique. Notre corps est fragilisé par les écarts de température, ce qui favorise les infections. » Ses conseils pour les éviter.

Manger des légumes et des fruits riches en vitamines C (agrumes…) et privilégier des aliments qui nous aident à résister au froid (légumineuses).

Il est utile de soutenir la thyroïde pour éviter les infections à répétition. À chaque refroidissement, le matin durant trois à dix jours, se préparer un porridge : verser trois cuillerées à soupe de flocons d'avoine dans du lait d'avoine et faire frémir. Ajouter du miel foncé ou du sirop d'agave et de la cannelle.

Éviter les sucres rapides, car ils fragilisent l'activité du parasympathique par l'intermédiaire du pancréas, ce qui favorise l'installation des germes.

Boire de l'eau riche en magnésium et une tisane de feuilles de cassis (une cuillerée à café pour une tasse) ou une décoction de citrons bio, qui stimulent les surrénales.

Abuser des huiles essentielles, surtout la ravintsara et le *tea tree* (« arbre à thé »), efficaces contre les virus, en diffusion pour assainir l'intérieur ou en pulvérisation sur un mouchoir.

Opter pour les oligoéléments (en pharmacies) : le cuivre a des vertus antibactériennes et antivirales, l'or renforce l'immunité, l'argent est un anti-infectieux. Le silicium stimule le système régulant l'immunité. Le soufre protège la zone ORL.

Faire une cure de propolis en compléments alimentaires : Elusanes Vitalité, Naturactive, Laboratoires Pierre Fabre, 10,90 €, Concentré à la propolis bio, Fleurance Nature, 10,90 €, Propolen, ProRoyal Bio, Institut Phytoceutic, 13,40 €. En pharmacies et parapharmacies.

1. Auteur avec Marie-Laure de Clermont-Tonnerre de Se soigner toute l'année au naturel (Prat Éditions, 2012).

La balade fortifiante

Des intérieurs surchauffés ouvrent la porte à la prolifération bactérienne et aux risques infectieux. L'idéal, lorsque vous êtes contraint de travailler dans un bureau, est de faire, si possible, une marche de trente à quarante-cinq minutes pendant la pause déjeuner ou encore en fin d'après-midi, en vous couvrant bien, surtout le cou et les oreilles. « C'est une excellente façon de se tonifier et de renforcer son énergie vitale, insiste Jean-Christophe Charrié. En rentrant, pensez également à vous préparer un citron chaud agrémenté de cannelle afin de prolonger ces effets bénéfiques. »

La ronce protectrice

Puissant anti-inflammatoire pour la sphère ORL, elle protège des otites, des laryngites, des bronchites, et agit comme anti-infectieux pour la gorge. Si vous habitez à la campagne, cueillez des feuilles (en hauteur afin d'éviter les déjections animales) et faites-en des infusions. Sinon, elles existent en tisane en pharmacies.

Dynamiser ses défenses

Certains compléments peuvent améliorer la résistance de notre organisme. Les probiotiques, bactéries présentes dans la flore intestinale, stimulent et renforcent l'action du système immunitaire : Prémunil Defenses Naturelles, Léro, 30 capsules adultes ou junior, 19 €, en pharmacies et parapharmacies. L'échinacée renforce l'immunité : Echinacea, extrait de plante fraîche, A.Vogel, 100 ml, 18,50 €, en magasins bio.

PLAINPICTURE/LUBITZ + DORNER. PRIX DONNÉS À TITRE INDICATIF


Insuffisance veineuse
Jambes lourdes ?
Veinamitex
Innovation
La technologie Pharmafibre :
douceur, souplesse
et solidité d'une fibre de
haute performance
Qualité certifiée
« Efficacité compressive » :
Veinamitex favorise
le retour veineux et soulage
efficacement douleurs et
lourdeurs des jambes
Esthetisme et confort :
Une fibre fine et lisse pour
une gamme élégante
Une parfaite adaptation
morphologique
Bas, collants,
chaussettes
de compression
médicale active
La vie
d'un pas léger
VEINAMITEX®, orthèses élastiques de contention des membres. Indications : insuffisance veineuse des membres inférieurs et prévention de ses complications. Précautions d'emploi : en cas de maladies de la peau et des artères, prendre conseil auprès de votre médecin ou de votre pharmacien. Fabricant : Laboratoires Pharma 2000. Informations pour un bon usage :



LA MÉTHODE

La psychologie adlérienne.

Créée par un élève dissident de Freud, cette thérapie vise à transcender le sentiment d'infériorité naturel du patient. Grâce à cette technique, Catherine, 38 ans, a pu déceler les raisons de sa peur des hommes. PAR ERIK PIGANI

« Aussitôt installée dans mon cabinet, Catherine me parle de sa mère, de leur rapport fusionnel, de l'écoute et de l'aide qu'elle doit trop souvent lui accorder. Cette jeune femme de 38 ans est attachée commerciale et a la parole facile. J'aurais pu croire qu'elle venait me consulter pour un cas assez typique de relation mère-fille, mais quelque chose n'allait pas dans sa façon de se tenir, un peu de côté et plutôt crispée. » Thérapeute adlérienne, Nelly est habituée à observer attentivement le comportement de la personne. Tout de suite, elle s'interroge sur le discours de Catherine : ne cacherait-il pas un autre motif de consultation ? Interrogée, la jeune femme avoue que c'est la peur des hommes qui l'a poussée à prendre rendez-vous. « Notre approche est systémique, avec une vision globale, qui considère la personne non seulement sous l'angle de son corps, de son esprit et de son inconscient, mais aussi dans sa famille, son contexte social, sa situation professionnelle. Nous tenons même compte de la dimension spirituelle lorsque le cas se présente. »

Le psychothérapeute adlérien joue un rôle actif. C'est une thérapie en face à face qui fonctionne à double sens. Alfred Adler disait qu'il s'agit d'un « échange d'égal à égal », car il insistait beaucoup sur la notion d'empathie, sur la capacité de se mettre à la place de l'autre. « Pour nous, un thérapeute n'est pas l'écran de projection des angoisses de ses patients, mais un être humain qui tente de les comprendre, de participer à leur évolution, de poser les bonnes questions, de les conseiller. Cela nous demande d'être attentifs à chaque détail. » Dans un coin du cabinet, il y a pourtant un divan. « Il ne sert que pour les petites séances de relaxation, précise Nelly. Je m'installe plutôt sur le côté de mon bureau, et non derrière, ce qui me permet de ne pas mettre de barrière entre mon patient et moi. »

>>>

MOHAMAD ITANI/PLAINPICTURE

>>> La vision globale de l'être humain est le fondement même de la psychologie adlérienne. « Contrairement à Freud, qui propose une division de la personnalité en ça, moi et surmoi, Adler propose une unité interne en unifiant l'intellect, le soma et la psyché », indique la thérapeute. Elle poursuit : « Mon travail avec Catherine a consisté à lui faire prendre conscience que son "style de vie" était erroné. »

Le « style de vie » est l'une des grandes notions adlériennes et la base de la méthode, car il permet au thérapeute d'identifier la source des problèmes. En effet, selon Adler, nous prenons nos habitudes très tôt. Pour attirer l'attention de sa mère, le bébé a trois façons de réagir : les sourires et les mouvements de pieds, les pleurs et les plaintes, la colère. En grandissant, placé devant une difficulté, l'enfant répète l'une de ces façons de se comporter. « Adultes, nous reproduisons le même schéma. Notre "style de vie" est donc constitué de nos modes d'action et de réaction, qui sont inscrits dans notre construction psychique. Mais dans notre travail, nous tenons aussi compte des trois autres notions fondamentales de la théorie adlérienne : le "sentiment d'infériorité", la "compensation" et le "sens social". »

La première notion n'a rien d'anormal puisque, enfant, nous vivons dans un état d'infériorité et de dépendance. Celui-ci devient pathologique si, adulte, nous n'avons pas réussi à le dépasser. La deuxième, la compensation, est le processus qui nous pousse à transcender nos infériorités naturelles, psychiques et physiques. Une véritable force dynamique de vie que les adlériens appellent aussi « agressivité positive ». Enfin, la troisième, le sens social, est notre besoin de nous lier, de nous identifier, de reconnaître les autres et de nous reconnaître en eux. S'il n'est pas assez développé, il peut être supplanté par un complexe d'infériorité, ou de supériorité.

« Avec Catherine, nous avons travaillé à partir de ses rêves, d'objets, de symboles, de dessins, ajoute la thérapeute. Jusqu'au moment où elle m'a expliqué que sa mère avait été agressée sexuellement. Pour moi, comme pour elle, tout devenait clair : elle portait le poids psychique du passé de sa mère et passait sa propre vie à l'assumer. Cette prise de conscience lui a permis de reprendre le déroulement de sa vie et d'analyser son comportement, son "style de vie", à la lumière des notions adlériennes, et de comprendre les racines de sa peur des hommes. »

L'HISTORIQUE

Né à Vienne, cadet d'une famille de huit enfants, Alfred Adler (1870-1937) souffre de rachitisme, alors que son frère aîné (Sigmund) est brillant et physiquement très fort. Atteint d'une pneumonie, les médecins le condamnent. Il décide alors de transcender ses problèmes pour devenir un grand médecin, et fera ses études à l'université de Vienne. En 1902, il entre dans le cercle de Freud. Très rapidement, il s'oppose aux théories de son maître en conférant à la sexualité un rôle secondaire : pour lui, la pulsion libidinale n'est pas la pulsion fondamentale qui détermine le comportement humain. La rupture définitive survient en 1911, lorsque Adler publie son premier livre, *Guérir et former*, et fonde l'école de psychologie individuelle – terme qu'il utilise pour exprimer le caractère indivisible de la personnalité. Premier psychosomaticien de l'histoire de la psy, il considère que l'être humain est une totalité : il doit être traité sur le plan physique et compris sur le plan psychique. Par la suite, très investi dans le domaine de l'enfance et de l'éducation, il donne les premières consultations médico-psychopédagogiques. Il migre aux États-Unis en 1929 et, jusqu'à la fin de sa vie, il voyage pour donner des conférences, des consultations, visiter des écoles et enseigner dans les universités. Largement répandue dans les pays anglo-saxons, cette méthode reste toutefois assez confidentielle en France, et est pratiquée sous le terme de « psychanalyse adlérienne », « psychologie adlérienne » ou « psychologie individuelle ».

LES PRATICIENS

Société française de psychanalyse adlérienne (SFPA) **Anciennement Centre de psychologie adlérienne, fondé à Paris en 1946, la SFPA propose une formation en psychanalyse adlérienne (en cinq modules) ainsi qu'une formation continue. On trouvera une liste des psychanalystes adlériens exerçant en France sur le site Internet de la SFPA.**
Rens. : psy-adler.net

Société française de psychologie individuelle (SFPI) **Plutôt dans le courant de l'approche systémique d'Adler, la SFPI organise des séminaires thématiques d'une journée sur les concepts de la psychologie individuelle, ainsi que des journées d'études pour les professionnels.**
Rens. : 03 44 57 16 31 et adler-france.pagesperso-orange.fr.

POUR ALLER PLUS LOIN

À lire *Introduction à la lecture d'Alfred Adler* de Régis Viguier. Pour mieux comprendre la théorie et la pratique de cette méthode, l'auteur en démontre la cohérence et en présente une synthèse érudite (L'Harmattan, 2000).

Réservation : Stéphanie Lacroix - 01 41 34 76 41 stephanie.l@psychologies.com

COACHING



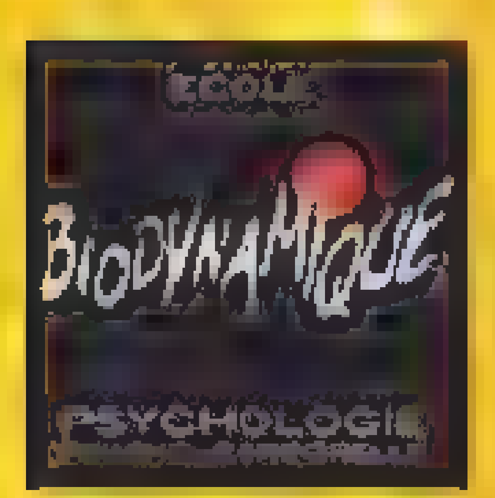
RELATION D'AIDE

• APPROCHE CENTRÉE SUR LA PERSONNE
Formation à l'entretien d'aide et à la psychothérapie (Carl Rogers) Cycle 1 (14 j) et cycle 2 (3 ans)
ACP Formations : 01 46 89 01 67
http://acpformations.free.fr

• GROUPE D'ÉTUDE CARL ROGERS
Formations Professionnelles à la Relation d'Aide et à la Psychothérapie centrées sur la personne. Tél. : 01 47 05 84 82
9, av. de la Motte-Picquet, 75007 Paris.
www.groupe-etude-carl-rogers.com

PSYCHOCORPORELLES

ECOLE DE PSYCHOLOGIE BIODYNAMIQUE



Depuis 1987, une formation pour un métier

- Une formation diplômante de thérapeute psycho-corporel
- Des spécialisations pour thérapeute psycho-corporel

Ecole agréée par l'EABP - Association Européenne de Thérapie Psycho-corporelle
www.psychologie-biodynamique.com 04 67 22 40 50

PARIS MONTPELLIER LYON

SOPHROLOGIE





• Formation diplômante de **Sophrologue et de Relaxologue**
+ accompagnement à l'installation des diplômés

Accessible à tous

• Cursus Praticien et Maître praticien permettant l'exercice légal de la **Sophrologie**

Formation de Relaxologue et de Sophrologue Praticien
Sophrologue Maître Praticien
- Promotion A rentrée le 16/10/2012
- Promotion B (week-end) rentrée le 20/10/2012
- Formation de Maître Praticien ouverte à tous les sophrologues praticiens rentrée le 08/11/2012, rentrée le 17/11/2012 (week-end)

Rens. & Inscriptions
ESSA
01.60.33.01.42
06.85.43.57.48
www.essasophro.com
essa.sophro@wanadoo.fr

Devenez SOPHROLOGUE PROFESSIONNEL
Premier cycle avec Pierre Gurchoun, créateur de la Relaxation Energétique
Cycle Master avec Alfonso Caycedo, créateur de la Sophrologie
Académie de Psychothérapie et de Sophrologie de Paris
(École officielle de Sophrologie Caycédienne de Paris)
26, rue des Écoles - 75005 Paris
01 53 10 82 13
06 81 12 84 12
www.academie-sophrologie.com

ECOLE DE SOPHRO-THÉRAPIE ET DE P.N.L THÉRAPEUTIQUE
Formation complète diplômante avec Elke Coisnon titulaire de C.E.P
Tél : 04 79 61 63 09 Fax : 04 79 61 22 11
www.sophrotherapie.com

ENNÉAGRAMME

INSTITUT FRANÇAIS ENNÉAGRAMME
Documentation gratuite
66 Champs Elysées, 75008 Paris
www.enneagramme.com
Renseignements : **01.44.35.71.72**

MASSAGE

• DEVENEZ THÉRAPEUTE MINCEUR
Formation Pro en amincissement
Pour pro. de santé et reconversion
Paris - Montpellier - Macon
www.minciliance.fr - 06.23.41.37.20

TOULOUSE ECOLE PRIVÉE ARNIKA
Devenez praticien en médecine complémentaire, devenez technicien de bien-être - Tel : 05 61 37 02 67
contact@arnika.fr / www.arnika.fr

PNL

PNL & ENNÉAGRAMME À CAEN
Cycles PNL agréés NLPNL
Cycles Ennéagramme
Communication Active
France Doutriaux
27, r. Coqs, 14400 Bayeux
02.31.21.47.53 / 06.81.97.64.29
communication-active-normandie.fr

TOUTES DISCIPLINES

LES PETITES ANNONCES DES PSYS

ILE DE FRANCE

PARIS 6e ET MONTGERON (91)
Kathy Barois-Cogrel - 01 45 44 31 89
Th. cognitives et comport., PNL, Sophro Analytique jungien. Confiance en soi, diff relation., conflits, pbs couple, sommeil, stress, gestion émotions, prépa. examens

PARIS 7e - 06 65 02 12 12
[redacted]
Sophro-analyste et Thérapeute psycho-corporelle www sophronelena com

[redacted]
Isabelle Basombes - 06 88 61 24 03
Psychothérapie et dév. personnel Stress, dépression, dépendances, phobies. Hypn. Ericksonienne, PNL

PARIS 8e - TERNES / ÉTOILE
Cabinet protéiforme - 06 60 23 47 22
Spécialiste coaching stratégique Analyse de vos ressources. Th. brève.

[redacted]
Jill Nanon - 06 03 85 93 53
Psychanalyste. Psychologue Hypnothérapeute : boulimie, anorexie analgésie, insomnie, sevrage tabac. Skype. Anglais espagnol

PARIS 10e - 01 40 39 98 80
Institut Gregory Bateson
Centre de Consultation Thérapeutique - Thérapie Brève - Ecole de Palo Alto. www.igb-mri.com

PARIS 10e - 06 13 74 25 74
Mr Jamil Fekel
Cabinet d'Hypnothérapie Ericksonienne www.hypno.erick.com

PARIS 14e ET 15e - 06 12 90 73 03
Lise Bellet
Conflits de couple - Des solutions Thérapie · www.mediation-familiale.fr

[redacted]
Marianne Erard - 06 62 73 62 31
Psychologue. Stress, anxiété, état dépressif. Souffrance au travail. Diff rel. familiales. Diff scolaires. Cheminer vers un mieux-être !

PARIS 16E ET TOUTES RÉGIONS
Jacqueline Weil - 01 46 47 91 48
Thérapies brèves. Coaching www.psychotherapeute-paris16.fr

YERRES (91) - 01 60 46 70 77
Marie-Yvonne Bihouée
Psychothérapie. Transgénérationnel Médiation. Stress, deuil. Pb scolaire, Conflit familial. Violence conjugale Pb ado. www.psy-yerres.com

MAIRIE DE CLICHY (92) - 06 09 40 01 89
Mr Fernand Azinheira Viégas
Psychanalyste, sexologue. Clinique de l'adolescent. Dépendances, dépression phobies, stress, coaching parental. Sur RV et consult. à dom. Enfts, adultes, cples www.fernandviegas.com

BRETAGNE

[redacted]
Psychothérapeute Sophro. AT/PNL Gestion stress. Relations -Santé-Exam. Coaching dirigeants, Bilan parcours. Profil perso/prof. motiv.-compétences.

PACA

NICE ET SA RÉGION - 07 60 52 75 07
Raphaël Paisant d'Ambrosio
Psychothérapeute. Réflexologue Stress, difficultés professionnelles et relationnelles. Adultes, ados.

PAYS DE LA LOIRE

ANGERS - 02 41 87 49 56
[redacted]
Psychopraticienne en Analyse Transactionnelle. Psychothérapies pour Adultes, Couples, Adolescents

SUISSE

[redacted]
Cab. de Relaxation et de Sophrologie
Membre Ass. Suisse des Sophrologues Caycédiens Agréés. Dév. Perso. bien-être www.relaxation-sophrologie.ch

SOPHROLOGIE

Bouclage janvier le 29 novembre 2012

ECRITURE

VACANCES AUTREMENT

• **JEÛNE ET RANDONNÉE**
en décembre, janvier et février dans le Sahara Tunisien. 04 75 27 41 58
www.jeune-et-randonnee.com

• **VOYAGES INTÉRIEURS INITIATIQUES**
Dév. personnel et spirituel. Aventure du Beau dans les lieux porteurs d'énergie Egypte. Italie. Désert... 05 57 97 30 82
www.voyages-interieurs.com

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



déprogrammation par PSYCH-K®, ADN, travail énergétique multidimensionnel, nature .. intégration d'Être en transmigration / Walk-In
Skype possible
français, allemand, anglais
www.adamael-therapeute.ch
contact@adamael-therapeute.ch
portable: 0041(0)798219133

COACHING DE VIE

• [illegible]
Changement personnel / professionnel
Région IDF ou par tél 06.99.06.40.00
Béatrice Le Blay coach certifiée
www.blbcoaching.com

• **COACHING SPORTIF À DOMICILE**
Sur mesure pour retrouver la ligne, vous sentir bien dans votre corps.
Paris / Proche banlieue 06.84.33.01.40
http://altius-coaching-sportif.com

• **COACHING PERSONNALISÉ DÉDIÉ**
à votre bien-être et épanouissement
06.71.74.83.28 - Seine-Maritime (76)
www.farre-coachingdevie.com

• [illegible]
Coach certifiée Process Com. Constellation d'organisation. Constellation familiale...
[illegible]

• **ST-MAUR (94) - MICHELLE DEVOUCOUX**
Coach certif aide à l'estime de soi et à la résolution de problèmes divers.
06.35.29.00.22 www.attractivecoach.com

• **COACH INDÉPENDANT SÉNIORS CERTIF.**
recherche Cabinet R.H. souhaitant développer ou créer du coaching
Pascal Bruneau – 06.80.20.49.68

• [illegible]
Bien-être, équilibre et assurance
Aisance relationnelle, Estime de soi
[illegible]

• [illegible]
Coaching Personnel / Professionnel
Savoir faire et être - Accompagnement
www.coaching-excellence-paris.com

• **MANQUE DE CONFIANCE EN VOUS ?**
Stress ? Essayez le «coaching flash»
1 problème = 1 ou 2 séances maxi.
Maisons-Laffitte (78)
Essentiel Coaching - 06.47.47.75.80

ACCOMPAGNEMENT PRO. PERSONNALISÉ
Réconcilier identité perso. et pro pour construire un projet
Bilan de parcours individualisé
Coaching / Ateliers mensuels / Stages
Aïcha Bosc Conseil 06.07.48.43.32
www.aicha-bosc-conseil.fr

STAGES

• [illegible]
Soirées (75) 14/11 & 5/12
Qui suis-je ? 7-11/11. Identité et sexualité féminine et masculine 16-18/11
Massage tantrique et TAO 30/11 2/12
La danse de Kali 7-10/2. St Valentin fête de l'intime couples 14-17/2
[illegible]

• **FIN DÉC., NORMANDIE, 108 KM PARIS**
Stage résidentiel développement personnel par l'écriture du récit de vie.
06.25.53.58.12 Ph. Costa, écrivain
psychan. - www.stageecriresavie.info

• **FORMATION LOGOTHÉRAPIE V. FRANKL**
«À la découverte du sens de notre vie» par Léo Abrami analyste existentiel, Arizona
20-21/12, Paris 15 - www.logotherapy.us

LANGUES CULTURE

MISE EN RELATION



• **FME PLEINE DE CHARME, SOAINE, MANAGER,**
allt tendresse, fantaisie et créativité profond, généreuse, humaniste, aimt mus., théâtre..., renc H. 55/75 «épicurien».
Marie d'a - 06.62.85.86.56

• **H. 60A, MÉDECIN, VRAI GENTLEMAN,**
attentif aux autres, aimt bcp arts, déco, voys. et 1000 autres choses, renc. F âge ind. ff. si «beauté, cœur et âme».
[illegible]

[illegible]
Une Équipe, une Expérience certaine, des Rencontres Sélectives Nationales Internationales, des Loisirs Choisis
Tél. : 06.99.94.19.44 - www.marie-da.com

• [illegible]
vrai charme, prévenant, excell. éduc., ouvert sur le monde, sportif, renc. J.f. 23/55 pr vivre «les joies de la vie».
[illegible]

• **JEUNE FEMME 43A., KINÉSITHÉRAPEUTE,**
allt. person., gentillesse et sincérité, attentive aux autres, aimt. aussi vélo, nature, rando, renc. H. 40/46 «chaleureux».
Marie d'a - 06.62.85.86.56

FAITES DES RENCONTRES SÉRIEUSES
dans votre région, avec Personnes Libres, classées selon âge et département.
Demandez la doc. gratuite : «AFFINIS»
Envoi discret, sans engagement.
Tél. 0820.390.200 - www.affinis.fr

• **POUR VIE À 2 : RECEVEZ DISCRÈTEMENT**
la liste des solitaires souhaitant rencontrer personnes libres et sérieuses de votre âge dans votre région. CIA (PC) 5 rue Goy 29337 Quimper - Tél. 02 98.55.33.96
[illegible]

POINT [illegible] MAGAZINE
Ni club, ni agence
Réservé aux rencontres sérieuses de particulier à particulier. Doc. gratuite. Ttes régions sous pli discret
0800.02.38.02 - Appel gratuit

• [illegible]
ou amoureuses dans votre région
24h/24 au 08 92.39.11.12 (0.34€/mn)
ou sur www.bing.tm.fr

FEMMES

• **JF. 42A., GRANDE, MINCE, DOUCE,**
Spirituelle, ouverte autres cultures avec grain de folie juste ce qu'il faut, aim. renc. H. m. âge, fin d'esprit, fidèle, orig nat et aimant rire pr partager rel. d'amour durable et créer famille.
Ecrire Journal, Réf. psy. 323/01

HOMMES

• **PARIS & RP - H. 70A., PROF. HISTOIRE,**
séparé, cultivé, mélomane, cinéphile, ch. JF 60/65a., douce, en vue d'une **relation durable. Tél. : [illegible]**

• **88 - THIERRY, 44A., BRUN, LIBRE ET SYMPA,**
souhaite rencontrer F 36a. et + En souhait un brin d'originalité
E-mail : lechanvre.vilemin@orange.fr ou
Ecrire Journal, Réf. Psy. 323/02





A NOS LECTEURS & INTERNAUTES

Vous recherchez une formation pour votre **bien-être personnel** ou pour vous **réorienter** professionnellement ?

Retrouvez toutes les offres de nos organismes de formation sur

www.psychologies.com/formation/home

En quelques **clics**, notre **moteur de recherche** vous donnera accès directement à :

- leurs propositions de formations ou de stages en développement personnel.
- tous nos conseils, toutes les réponses aux questions que vous vous posez avant de démarrer une formation.
- la description des disciplines auxquelles vous pouvez vous former.

Ils nous ont fait **CONFIANCE** :

- **Ecole du corps conscience**
- **IFFP**
- **IRETT**
- **Praxisa**
- **ISTHME**
- **Institut de formation sophrologie**
- **ICH**
- **ANDC**
- **IFHE**
- **Savoir Psy**
- **Institut Hoffmann France – K. Reuter**
- **Ephilogie**
- **Institut de formation Joël Savatofski**
- **EPC - Ecole de Psychologie Clinique**
- **ECH Tellergium**
- **IFPNL**
- **Institut Français d'Ayurveda**
- **ADNR Formations**
- **CLK Formation**
- **Ecole du toucher psychocorporel**
- **Satranga**
- **Cenatho**
- **Ecole Parisienne De Gestalt – EPG**
- **Institut Hoffmann France - SAT**
- **Institut Français d'Ayurveda**
- **Happytude**
- **Artec Formation**
- **Aicha Bosc**
- **Ecole Plénitude**
- **Véronique Brousse**
- **Centre d'Etudes en psychodrame et techniques d'action**

Notre sélection du mois

PAGES COORDONNÉES PAR ERIK PIGANI, AVEC ELSA GODART, CHRISTINE SALLÈS ET MARIE-FRANCE VIGOR











PSYCHOLOGIE

Dominer sa part d'ombre

L. Bartoli

Pour devenir pleinement nous-mêmes (en mieux !), nous devons faire émerger de notre inconscient ces zones d'ombre qui bloquent notre épanouissement. Comment y parvenir ? Avec des techniques d'états amplifiés de conscience, dits aussi « états non ordinaires de conscience », comme l'autohypnose ou l'« attention flottante », assure la psychologue Lise Bartoli, qui en donne le mode d'emploi. Cela nous permet d'avoir accès à des images « primordiales », que Carl Gustav Jung a nommées « archétypes » : celles-ci symbolisent un thème universel, commun à toutes les cultures de l'humanité. Elles sont ici transposées sous forme de modèles de comportement (le coupable, la victime, le guerrier...). Reste à transformer le sien en énergie lumineuse à l'aide des émotions que chacun y associe, propose l'auteure. Pour cela, la psychologue a conçu un jeu de cartes à découper permettant de se lancer dans une introspection riche en enseignements. Une approche inédite de la psychologie des profondeurs.

Payot, 272 p., 15,50 €.

Cinq Manières de vivre son deuil

S. A. Berger

L'auteure, une psychothérapeute américaine, accompagne depuis vingt-cinq ans des personnes ayant perdu un proche. Après avoir constaté que chacun réagit de manière personnelle à une telle perte, elle a établi cinq profils – « nomade », « activiste », « prosaïque »... – pour dépasser les cinq phases du processus de deuil décrites par la psychiatre Elisabeth Kubler-Ross (le déni, la colère, le marchandage, la dépression, l'acceptation). Son but : suggérer des antidotes au chagrin susceptibles de convenir par exemple à un « mémorialiste » attaché aux rituels, ou à un « quêteur » de sens et d'objectifs, à partir de leurs forces et faiblesses.

Payot, 272 p., 21,50 €.

Expériences extraordinaires autour de la mort

O. Chambon et W. Belvie

« **N**otre être véritable est hors des atteintes de la mort », écrivait Schopenhauer. C'est précisément ce que tente de démontrer le psychiatre et psychothérapeute Olivier Chambon, également cofondateur du diplôme universitaire de psychothérapie intégrative, dans cet essai sur les expériences de mort imminente ou *near death experiences* (NDE) et les états non ordinaires de conscience. Ce sujet fait d'ailleurs, depuis quelque temps, l'objet de nombreuses parutions de nouvelles études scientifiques ayant été menées sur certains phénomènes périmortels, la NDE bien sûr, mais aussi la communication avec les disparus, la médiumnité, la réincarnation... Les résultats, souvent stupéfiants, semblent démontrer que notre conscience n'est pas localisée dans notre seul cerveau. Sous forme d'entretiens avec le journaliste William Belvie, le psychiatre propose une synthèse de ces travaux. Un livre plein d'espoir et de vie destiné à tous, et que tous les psys rechignant à aborder ce sujet devraient lire.

Guy Trédaniel Éditeur, 256 p., 21 €.

Tu m'as pas jetée. C'est moi qui suis partie

J. Campagne

Julie Campagne, anthropologue, a un centre d'intérêt peu commun : les disputes de couples. À partir d'études de cas et de nombreux entretiens, elle essaye de déterminer les causes, les limites et les conséquences des conflits récurrents. Elle relève ainsi ce que nous choisissons de dire ou de taire dans ces moments, à travers les mots (insultes...), les silences, le positionnement des corps, les lieux des disputes (lit, chambre, voiture, espace public...), etc. Et se penche sur les enjeux : se situent-ils toujours entre la séparation et la réconciliation ? Une exploration intéressante de l'intimité conjugale.

Le Bord de l'eau, 200 p., 17 €.

Renouez avec votre enfant intérieur
M. Paul

Selon Margaret Paul, « les thérapies basées sur l'enfant intérieur ont pour objectif de faire de nous des "adultes enfants" capables d'aimer, donc d'écarter les peurs et fausses volontés qui nous empoisonnent le quotidien et s'opposent à notre épanouissement ». C'est un véritable processus de transformation que cette grande psychothérapeute américaine nous détaille dans ce classique des nouvelles thérapies, dont la réédition est bienvenue à une époque où beaucoup se demandent pourquoi ils n'arrivent pas à réaliser leurs rêves.

Le Souffle d'or, 352 p., 15,10 €.

Pardonner à ses enfants
M. Vaillant et S. Carquain

Lorsque la rupture est consommée entre un enfant et ses parents, quelle qu'en soit la raison, la souffrance est réelle pour les protagonistes figés sur leurs positions. La psychologue clinicienne Maryse Vaillant, déjà auteure de *Pardonner à ses parents* (Pocket, "Évolution", 2004) et secondée ici par la journaliste Sophie Carquain, s'attaque cette fois à la difficulté inverse : comment dépasser l'incompréhension lorsque l'on croit avoir tout donné à un enfant qui ne vous le rend pas (« Pourquoi m'a-t-il fait ça ? »). Du fait grave au simple malentendu, de nombreux témoignages illustrent ce « ça » impardonnable. La psychologue en analyse les causes aussi bien que le sens, ainsi que les torts de chacun. Car la réconciliation, source d'apaisement, reste toujours possible, et il n'est jamais trop tard pour y parvenir.

Albin Michel, 192 p., 14 €.

PSYCHANALYSE

André Green, les grands concepts psychanalytiques
G. Pirlot et D. Cupa

Né au Caire en 1927, mort à Paris au début de cette année, André Green a érigé des concepts qui ont enrichi notre compréhension du fonctionnement psychique : la psychose blanche, la double limite, la mère morte, la négativité... Il est aussi à l'origine de la notion d'« états limite » ou « états non névrotiques ». Théoricien et clinicien, celui que l'on surnomme « l'homme de l'affect » ou « l'homme des limites » a bouleversé notre regard sur la vie de l'esprit. Cet hommage à l'un des plus éminents penseurs de la psychanalyse contemporaine est une bonne introduction à son œuvre incontournable.

PUF, 278 p., 23 €.

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

Être heureux avec la méthode Coué
L. Teyssier d'Orfeuil et J.-P. Magnes

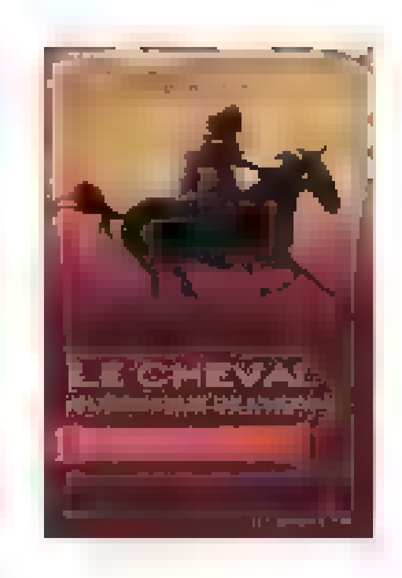
Pharmacien moustachu, bonvivant aux joues roses surnommé par les Américains « petit marchand de bonheur », Émile Coué (1857-1926) s'est rendu célèbre dans le monde entier grâce à sa méthode de pensée positive qui s'appuie sur le >>>

>>> pouvoir de l'imagination active. On découvrira, dans cet ouvrage qui retrace sa vie et sa pensée, pourquoi il est possible de réaliser ses rêves en implantant une idée en soi. Et surtout comment y parvenir grâce aux exercices d'autosuggestion ludiques, aussi divertissants qu'instructifs. Négligée, voire dédaignée par la psy officielle, la théorie de ce précurseur du développement personnel bénéficie aujourd'hui d'un regain d'intérêt – en témoigne le succès du premier Congrès international Émile Coué, à Nancy en 2011. Pour en savoir plus : *La Méthode Coué*, par les mêmes auteurs, également paru chez Eyrolles (2011).
Eyrolles, 216 p., 12,90 €.

Le Cheval guérisseur de l'homme

U. Dietmann

Le développement personnel par la relation au cheval, en particulier l'approche Épona, fait désormais partie des méthodes reconnues pour surmonter ses peurs, et prendre sa vie en main. L'auteure, praticienne depuis une dizaine d'années, s'appuie sur la notion de « voyage du héros » développée par l'anthropologue et mythologue Joseph Campbell. Sa méthode se présente comme une authentique quête initiatique en onze étapes qui, grâce à un questionnement concret – « Où en es-tu de ta vie ? Que veux-tu obtenir ? » –, nous invite à cheminer vers notre destin. Inutile d'être en selle pour se livrer aux exercices proposés, mais ils seront bien sûr plus efficaces effectués avec un guide quadrupède et un coach humain sérieux.
Le Courrier du livre, 224 p., 17 €.



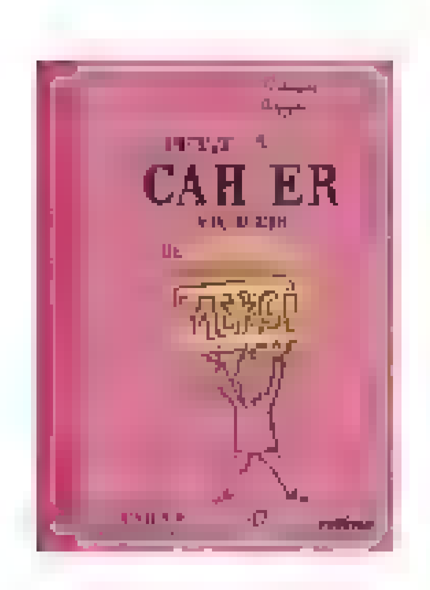


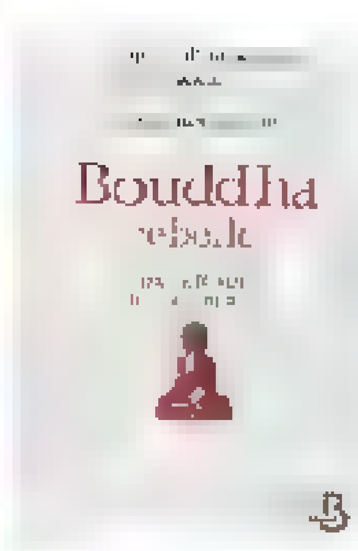


365 Jours zen en 2013

E. Pigani

À moins de vivre reclus dans un monastère, il est facile d'oublier comment rester zen – surtout à notre époque. À partir de cette idée, notre collaborateur Erik Pigani a conçu cet « Almaniak » qui permet d'entretenir un état d'esprit zen tout au long de l'année. Placée sur un petit chevalet et présentée dans un coffret soigné, voici la version 2013, entièrement revue, avec une nouvelle maquette, de nouvelles illustrations et de nouveaux textes. On y trouvera des citations, des préceptes, des conseils, des exercices, des informations sur la philosophie bouddhiste, des réflexions sur la vie...
Éditions 365, 14,99 €.





Êtes-vous ce que vous voulez être ?

A. Bernhardt et C. Lagrenaudie

Comment partir à la découverte de soi tout étant capable de déterminer son chemin ? C'est à cette question qu'un coach et un animateur en développement personnel ont répondu avec ce guide : deux cents fiches, abordant autant de sujets et concepts (organisation, valeurs, talents, expertise, spiritualité, stress, émotions, créativité…), nous permettent de construire notre propre parcours à travers nos compétences, nos points forts et nos points faibles, nos besoins, etc. Muni d'un stylo, il suffit de répondre au questionnaire d'une fiche pour, en fonction de la réponse, être renvoyé sur une autre fiche qui donnera des conseils ou proposera des exercices pour mieux se connaître et avancer sur sa propre voie. Une approche originale qui plaira aux personnes à l'esprit ludique.

Équation de la conscience, 352 p., 19,90 €.

Petit Cahier d'exercices de gratitude

Y.-A. Thalman

Dire merci ne fait pas seulement du bien à celui qui l'entend, cela en fait aussi à celui qui l'énonce. Entre autres parce que, en remerciant, on se délivre parfois du « poids » du « cadeau ». Mais la gratitude ne peut être bénéfique que lorsqu'elle est exprimée en toute conscience. C'est ce que nous démontre le psychologue Yves Alexandre Thalman avec ce nouveau *Petit Cahier*, le vingt-neuvième de cette série à succès, en nous donnant toutes les clés – sous forme d'exercices joyeusement illustrés – pour apprendre à remercier. Une idée de cadeau pour ceux qui pensent que tout leur est dû.

Jouvence Éditions, 64 p., 6,90 €.

SPIRITUALITÉ

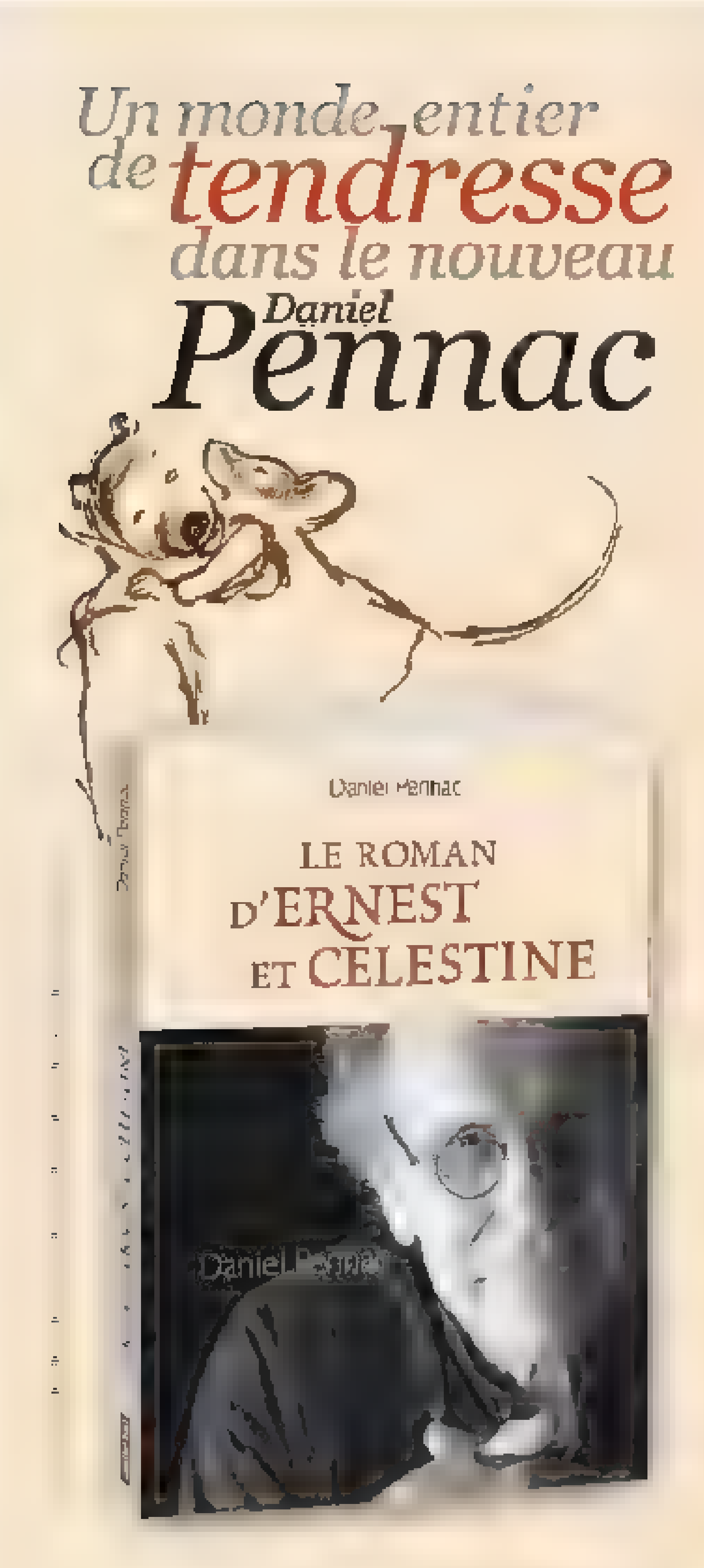
Bouddha rebelle

Dzogchen Ponlop

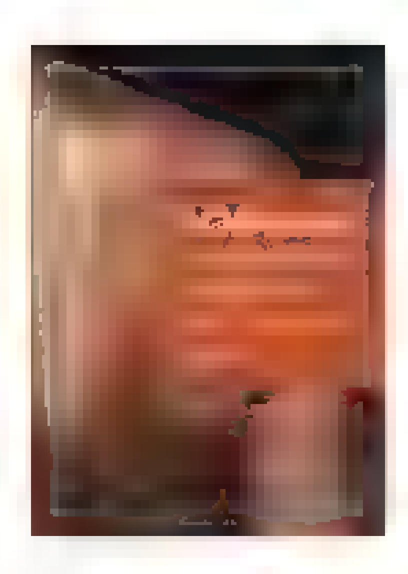
L'auteur, maître en méditation, propose une initiation au bouddhisme d'une manière originale et accessible à tous : en transposant la vie du Bouddha à notre époque. Siddharta vivrait à New York et serait le fils d'un grand patron du CAC 40. Mais ce Boudha rebelle rejette cette vie qui le prédestine à la finance et aux richesses matérielles. Il préfère emprunter le chemin de la liberté et de l'indépendance. Entre récit initiatique et essai de spiritualité, ce livre nous montre comment il est possible d'accéder à la libération intérieure et à l'éveil. Une démarche bien au-delà des races, religions et autres cultures.

Belfond, 298 p., 18 €.

>>>









Karlfried Graf Durckheim
Coll.

Psychothérapeute et philosophe allemand, Karlfried Graf Durckheim (1896-1988) était un spécialiste du bouddhisme *zen rinzai*. À la fin des années 1950, il a fondé, en Forêt Noire, un centre de formation et de rencontres de psychologie existentielle, et a mis au point les bases d'une méthode de psychothérapie, la *Personale Leibtherapie*, une approche du vécu corporel que l'on pourrait traduire par « voie du corps ». Pour nous permettre de redécouvrir cette figure de la spiritualité, qui a été l'un des premiers à enseigner la pratique de la méditation laïque, voici la réédition d'un numéro épuisé de la revue *Question de*, paru en 1990, transcription d'un colloque auquel avaient participé des personnalités qui ont côtoyé Durckheim comme Jean-Yves Leloup, Jacques Castermane...

Les Éditions du Relié, 200 p., 18 €.

SANTÉ

100 Points de digitopuncture qui peuvent vous changer la vie
J.-C. Trokiner

On ne pense jamais assez à cette technique de pression des doigts, pourtant si simple, sur certains points d'acupuncture pour soulager ou traiter les maux de tous les jours. Méridien par méridien, un médecin acupuncteur nous explique comment régler des dizaines de petits (ou plus gros) problèmes – maux de tête, nez bouché, cystite, foie chargé, sommeil agité… – en n'utilisant rien d'autre que le bout de ses doigts. Un bon petit guide pour une première approche.

Grancher, 160 p., 16 €

Je ne sais pas utiliser les huiles essentielles
D. Festy

La pharmacienne, auteure du désormais célèbre *Ma bible des huiles essentielles* (Leduc.s Éditions, 2008, plus de cent mille exemplaires vendus), a créé voici deux ans un blog pour répondre aux questions de ses lecteurs. L'occasion pour elle de découvrir que beaucoup d'entre eux n'osent pas utiliser ces remèdes naturels par peur de se tromper. Elle a donc repris les bases de cette technique de santé de plus en plus prisée, pour les expliquer aussi clairement et simplement que possible à tous ceux qui n'ont pas encore franchi le pas du premier essai. Un guide pédagogique avec questions-réponses, conseils d'achats, mode d'emploi des huiles, et des centaines de solutions santé, bien-être et beauté.

Leduc.s Éditions, 272 p., 16 €.



PHILOSOPHIE

Chouette ! Philo

Dir. par M. Revault d'Allonnes et M. Foessel

Voici un abécédaire destiné aux ados : vingt-six notions essentielles sont abordées à travers autant de mots pour leur ouvrir les portes du monde de la philo. D'« artiste » à « zombie » en passant par « kiffer » ou « whaouh ! » de multiples occasions de réfléchir sur l'art, l'amour, la conscience, la mort, le vivre ensemble, etc. L'approche très actuelle de cet ouvrage en fait une excellente introduction à la philosophie, récréative tout en étant précise, qui pourra aussi intéresser ceux qui ne sont plus au lycée depuis longtemps.

Gallimard Jeunesse Giboulées, 264 p., 25,50 €.

ÉDUCATION

Enseigner, c'est espérer

P. Léna

Ce « plaidoyer pour l'école de demain » n'est pas un chapelet de vœux pieux. Pierre Léna, astrophysicien membre de l'Académie des sciences, a les pieds sur terre : le projet « La main à la pâte » (lamap.inrp.fr), cofondé avec deux physiciens, révolutionne depuis 1996 l'enseignement scientifique dans un réseau de classes primaires et de collèges, en proposant des expérimentations concrètes qui passionnent les élèves. L'ouvrage raconte cette aventure pédagogique. Il ne s'agit pas de former davantage de scientifiques, mais de préparer les jeunes à un monde que la science est en train de transformer de manière radicale. L'expérimenter pour la comprendre incite à aimer mieux cette discipline, méthode plus efficace qu'un apprentissage basique. En faisant appel à nos « différentes » intelligences, cette approche cultive l'émotion autant que la raison.

Le Pommier !, "Les Défis de l'éducation", 224 p., 19 €.

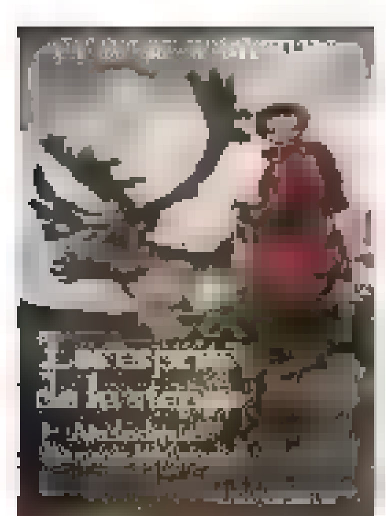
Nos ados et nous

G. Abrial

Il ne suffit pas de tout savoir sur le difficile passage de l'adolescence, repris en préambule de cet ouvrage, pour résoudre les conflits de générations à la maison ou à l'école. Encore faut-il que le parent, ou le prof, réfrène ses propres excès en repérant ce qui le fait réagir face à l'ado, et ce qui le renvoie à son adolescence passée. La démarche de « psychanalyse active » proposée ici inclut donc une réflexion fouillée de l'adulte sur lui-même pour une meilleure compréhension mutuelle, assortie de conseils d'éducation cohérents avec ce salutaire recul.

PUF, "Les Psychoguides", 320 p., 18,50 €.

>>>


RÉCITS

Certaines n'avaient jamais vu la mer

J. Otsuka

« **I**ls nous ont prises alors que nous regardions le plafond, indifférentes, attendant que cela se termine, sans comprendre que cela durerait des années [...] Ils admiraient nos dos robustes et nos mains agiles. » Ce « nous » quasi incantatoire est ici le symbole de voix plurielles : il décrit le destin de jeunes Japonaises « importées » aux États-Unis par leurs compatriotes au début du XXe siècle pour devenir leurs épouses. Et, bien sûr, dans l'espoir d'une vie meilleure. Désillusion, souffrance et misère furent ce que ces jeunes femmes vécurent majoritairement. Ce chœur de voix relate un épisode méconnu de l'histoire : la disparition d'une communauté d'immigrants dans la tourmente de la Seconde Guerre mondiale. La force du texte tient en partie dans son style singulier, dans ce « nous » tellement empreint de « je » qu'il résonnera longtemps en vous.

Phébus, 144 p., 15 €.

Les Esprits de la steppe

C. Sombrun

Dans le *Journal d'une apprentie chamane* (Pocket, "Spiritualité", 2004), cette musicienne française nous avait raconté comment, sous le coup d'un deuil inconsolable, elle avait décidé de suivre l'enseignement d'un chaman péruvien. Elle a poursuivi sa quête initiatique à travers d'autres voyages qui lui ont permis de devenir une véritable « chamane choisie par les esprits ». Corine Sombrun, qui travaille aussi avec des chercheurs en neurosciences sur les états non ordinaires de conscience, évoque ici Enkhetuya, la chamane mongole qui, au fin fond de la taïga, l'a formée pendant plus de dix ans. Ce récit enlevé et profond est ponctué d'informations sur les recherches en neurosciences. Où l'on découvre de l'intérieur les rites chamaniques et l'importance de retrouver une relation saine avec les esprits de la nature ou des ancêtres, au cœur du chamanisme authentique.

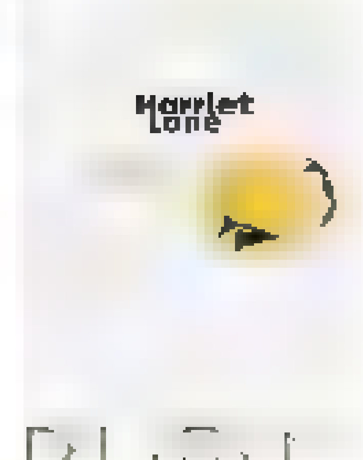
Albin Michel, 300 p., 19,50 €.

J'ai dû chevaucher la tempête

Y. Layma

« **A**u grand dam des psychanalystes, j'ai pourtant eu une enfance extraordinaire. » Voilà qui donne le ton du récit bouleversant d'un reporter photographe spécialiste de la Chine... et bipolaire. Raconté avec sincérité et passion, mais non sans légèreté, son périple rocambolesque nous mène de la survie sur une île déserte à l'intimité





de François Mitterrand, de l'attitude écologique des naturistes à la découverte de la philosophie taoïste, en passant bien sûr par les hôpitaux psychiatriques et le traitement aléatoire de ce trouble mental, autrefois appelé maniaco-dépression. Un témoignage hors du commun à partager avec ceux qui ont besoin d'espoir en la vie.
Éditions de La Martinière, 288 p., 19 €.

Le Maestro

T. Saintourens

L'auteur, journaliste français, a vu sa curiosité piquée à la lecture d'un article sur un homme peu ordinaire, Francesco Lotoro, pianiste italien méconnu. Il y a plus de vingt ans, « il maestro » Lotoro s'est en effet chargé d'une mission : exhumer un patrimoine musical exceptionnel, en retrouvant les morceaux composés par les artistes emprisonnés dans les camps nazis. Un sacerdoce que, pendant des années, il finance de ses propres deniers, redonnant vie à un opéra, à un chœur religieux, à un air de swing... Au total, plus de quatre mille partitions, parfois incomplètes, souvent griffonnées sur du papier de fortune. Ces témoignages musicaux d'hommes et de femmes de nationalités et confessions multiples nous montrent que la partie la plus lumineuse de l'âme humaine peut continuer de briller à travers l'atrocité des guerres et de l'enfermement. Thomas Saintourens partage avec son lecteur l'émotion qu'il a lui-même ressentie au fil de son enquête. Un récit extrêmement fort, que l'on pourra compléter avec les enregistrements déjà réalisés par ce maestro pugnace.
Stock, 312 p., 19,50 €.

ROMANS

Le Beau Monde

H. Lane

Les aspirants anonymes à la célébrité sont légion, dans le monde réel comme dans l'univers fictionnel. Frances, l'héroïne de ce roman, prend conscience de son envie d'être sous les feux des projecteurs après avoir été spectatrice d'un fait divers. L'opportunité de revendiquer sa part de lumière et de quitter ce qu'elle considère comme « médiocre » – son travail et son entourage – est d'une telle évidence que, pour parvenir à ses fins, elle va mentir et manipuler une famille en deuil. Avec méticulosité, elle tisse une toile où s'entremêlent les fils du mensonge, mais aussi quelques brins d'affection sincère et d'amour. La solidité de cette toile résistera-t-elle à l'émergence de la vérité ? Cette question aura bien sûr sa réponse en fin de lecture.
Plon, 256 p., 21 €.

>>>

Le Souilleur de femmes d'Oxford

G. Dexter

Imaginez que Sherlock Holmes et Sigmund Freud aient eu un fils… C'est ce qu'a fait le journaliste britannique Gary Dexter, donnant naissance à Henry St Liver, expert en criminalistique bizarre. Affublé d'une assistante prénommée Olive, notre enquêteur utilise les théories des précurseurs de la sexologie pour résoudre huit enquêtes dans un monde de pathologies extravagantes. Ne boudez pas le plaisir de cette balade dans l'Angleterre du XIXe siècle, aux côtés d'un duo qui questionne les préférences sexuelles sans les juger. Un drôle de bouquin, assurément.

Le Dilettante, 288 p., 20 €.

Blood Hollow

W. K. Krueger

L'ex-shérif Corcoran « Cork » O'Connor semble bien mériter son départ à la retraite. Il est certes un père soucieux de ses enfants, un mari prévoyant et un citoyen responsable au sein de la ville d'Aurora, Minnesota. En revanche, il peine à trouver le responsable de la mort de la jeune Charlotte, portée disparue au cœur de l'hiver. Une fiction réussie pour partir à la découverte des coutumes amérindiennes ojibwe, se détendre l'esprit aux côtés de ce personnage attachant lorsqu'il sillonne les grands espaces et, incidemment, s'interroger sur les mécanismes des croyances. Ce qui est rare dans un thriller.

Le Cherche midi, 476 p., 20 €.



Le palmarès des livres du « moi »

CLASSEMENT FNAC/*PSYCHOLOGIES* SEPTEMBRE 2012

Avec *Psychologies magazine*, découvrez chaque mois le palmarès des meilleures ventes de la Fnac, établi à partir de tous les points de vente de l'enseigne.

PSYCHOLOGIE



1 Méditer, jour après jour — Christophe André — L'Iconoclaste, 2011

2 Sérénité — Christophe André — Odile Jacob, 2012

3 Petit Traité de l'abandon — Alexandre Jollien — Seuil, 2012

SPIRITUALITÉ

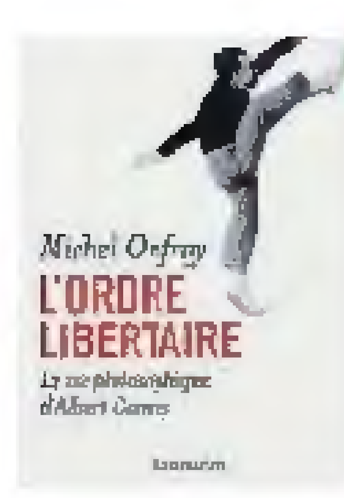


1 L'Âme du monde — Frédéric Lenoir — NiL, 2012

2 Petit Traité de vie intérieure — Frédéric Lenoir — Plon, 2010

3 Sa Sainteté, scandale au Vatican — Gianluigi Nuzzi — Privé, 2012

PHILOSOPHIE

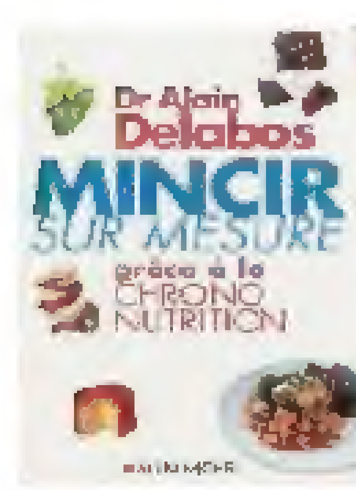


1 L'Ordre libertaire — Michel Onfray — Flammarion, 2012

2 Connais-toi toi-même — Lucien Jerphagnon — Albin Michel, 2012

3 Le Sexe ni la mort — André Comte-Sponville — Albin Michel, 2012

SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



1 Mincir sur mesure grâce à la chrononutrition — Alain Delabos — Albin Michel, 2012

2 Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi — Michel Odoul — Albin Michel, 2002

3 Ma bible des huiles essentielles — Danielle Festy — Leduc.s Éditions, 2008

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



1 Le Secret — Rhonda Byrne — Un Monde différent, 2008

2 Les Cinq Blessures qui empêchent d'être soi-même — Lise Bourbeau — ETC, 2002

3 J'arrête de râler ! — Christine Lewicki — Eyrolles, 2011



Comédienne au théâtre et au cinéma, Clémentine Célarié a publié plusieurs ouvrages. Dernier paru : Les Amoureuses *(Le Cherche Midi, 2012).*

LE JOUR OÙ...

“Abraham m'a souri”

Chaque mois, une personnalité revient sur un moment de prise de conscience spirituelle ou existentielle. Ce mois-ci, **Clémentine Célarié.**

Elle avait 27 ans. Ce jour-là, Abraham l'a fait pleurer et rire d'une insondable joie. Pas le grand prophète de la Bible ! Non : son fils aîné, un joli petit métis qu'elle venait de mettre au monde. Clémentine Célarié n'hésite pas une seconde lorsqu'on lui demande de raconter un événement qui a profondément marqué sa quête de sens. « La naissance d'un enfant est l'événement le plus spirituel qui soit. Quand j'ai pris Abraham dans mes bras, j'ai su qui j'étais, quelle était ma place sur cette terre. Je crois bien que, en venant au monde, mes trois fils m'ont, à chaque fois, fait naître. »

La comédienne, qui vient de publier *Les Amoureuses*, récit où l'imaginaire se mêle à l'autobiographique, précise : « Faire naître un enfant, c'est s'inscrire dans l'histoire ancestrale, honorer le passé et ouvrir l'avenir. C'est aussi se donner le plus fort des alliés. Je ne serais pas vraiment “vivante” si je n'avais pas vécu cette aventure. Y a-t-il plus belle création que de faire naître un être qui, à partir de vous, deviendra peu à peu lui-même ? »

Née au Sénégal, où son père, André, était journaliste, Clémentine Célarié se vit comme une Africaine. « J'ai besoin des senteurs, des couleurs, de la fraternité de l'Afrique. Là-bas, la naissance est à la fois terrienne et mystique, une manière de s'inscrire dans le cycle de l'univers... Le sentiment de se laisser traverser par les grandes forces vitales qui nous dépassent. Je suis incapable de mettre le mot Dieu sur ces forces, mais je sais que nous sommes habités par une source mystérieuse qui nous dépasse. Si Dieu existe, Il est en nous, Il est même une part de nous-mêmes, la part de bonté, de compassion qu'il nous faut sans cesse faire gagner contre la mauvaise part d'ombre. »

La comédienne est partagée face aux religions, « détestables lorsqu'elles condamnent ; fécondes lorsqu'elles tissent des liens d'amour ». « **J'aime la compagnie des êtres spirituels pour qui la vie reste une question. Vivre, c'est chercher à comprendre le mystère.** Je n'ai que faire des réponses toutes faites des catéchismes. » Un catéchisme qui, enfant, l'ennuyait, même si, vers 13 ans, elle a songé à devenir bonne sœur ! Clémentine évoque sa mère, Martine : « Maman m'a appris à aimer le Christ. Cette phrase de l'Évangile me vient souvent aux lèvres : “Si on te frappe sur la joue gauche, tend la droite.” »

Un soir, Clémentine Célarié tombe sur une interview de Boris Cyrulnik à la radio. « Il évoquait son enfance pendant l'Occupation, la disparition de ses parents dans les camps... Plus tard, je l'ai rencontré. Un moment rare dans mon existence. Je crois avoir aujourd'hui compris que la vie spirituelle commence lorsque l'on ose enfin entrer en résistance contre la part d'ombre qui nous empêche de choisir la vie. Oser aimer nous rend sans doute fragiles, mais cette vulnérabilité est ma force. »

Propos recueillis par BERTRAND RÉVILLION

BERTRAND RÉVILLION est philosophe, journaliste et diacre. Dernier ouvrage paru : *Conversations spirituelles*, préfacé par Éric-Emmanuel Schmitt (Médiaspaul, 2012).

NICOLAS BRIQUET/ABACAPRESS.COM


Cassegrain
"Mes Petits Pois Carottes, si tendres, si fondants, tout mon portrait."
Cassegrain
Petits Pois et Carottes
sélection «tendres et fondants»
Cassegrain, une autre idée du légume.
POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR



*Recherche en Glycobiologie, science des glycanes.
¹Tests in vitro. ²Auto-évaluations - 118 femmes - US.
³Auto-évaluations - 50 femmes.

YVES SAINT LAURENT

LA JEUNESSE EST UN ÉTAT D'ESPRIT QUI NE PEUT SE PRIVER DE SCIENCE

YSL • SKIN**SCIENCE**

Comité d'experts en Glycobiologie qui applique les dernières avancées médicales sur les glycanes en Cosmétique.

yslexperience.com